

ほけんだより10月

愛知県立半田東高等学校
令和元年10月1日

少しずつ涼しくなり、秋を感じるようになりました。秋は気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。右の表を参考に、服装の工夫をしてみてください。
10月は3期考査があります。日頃の勉強の成果が発揮できるように、体調管理をしっかり行いましょう！

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

男の子が忘れてしていることは？



ヒント1：1分間に20回は必要です。
ヒント2：集中すると数が減ります。



答えは「まばたき」です。まばたきをすると目に涙が行き渡ります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与え、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれます。

1分間のまばたきは…普段 ⇒約20回
読書時 ⇒約10回
パソコンやスマホ使用時⇒約5回

まばたきが減ると
ドライアイになる可能性大！！
意識してまばたきを増やそう！

クスリも
リスクに
しなさい！

薬の常識 ○×クイズ

Q. カゼは薬を飲まないと治らない？

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる？

Q. 友だちに自分と同じ症状が出たら、自分の薬をあげてもいい？

A. 答えはすべて×。

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強くなる危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。
用法用量は必ず守りましょう。



風邪を治すのは、その人の抵抗力や免疫力です。薬の力も借りつつ、食事と睡眠をしっかりとって、早く回復できるといいですね。そして、予防も忘れずに！

