



健康診断が始まります！

10月から11月にかけて、内科検診、歯科検診、心臓検診を行います。内科検診では、心臓の音や呼吸の音を聞いたり、栄養状態や皮ふの様子、骨の形を見たり、貧血ではないかを調べたりします。廊下で順番を待っているときは、話をせずに待ちましょう。

項目	検診日	対象	項目	検診日	対象
内科検診	10月 9日(金)	2年生・3年1組	歯科検診	11月 5日(木)	2年生・3年生
	10月27日(火)	3年2組・3年3組		11月25日(水)	1年生
	11月27日(金)	1年生	心臓検診	10月28日(水)	1年生

☆内科検診でお世話になる学校医の先生方

- ・学校医 野村隆二先生 野村医院：産婦人科医
- ・学校医 山本法勝先生 山本医院：内科医

10月10日は目の愛護デー

目の健康をチェックしてみよう **あてはまる項目が多い人は要注意！**

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>	<p>●目が赤く充血している</p>
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>	<p>●黒板の文字が見えにくい</p>	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>	<p>●前髪が目にかかっている</p>

保健委員が目の健康について、保健室前の掲示物や保健委員会だよりの作成、放送を行っています。保健室前の掲示物をぜひ見に来てください！

10月17日～23日 薬と健康の週間

体には病気やけがを自分で防ぎ、治そうとする力があります。そのサポートをする薬ですが、使い方を間違えると、効果がなくなったり副作用が生じたりすることもあります。説明書をよく読み、正しく使いましょう。

①決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

②決められた時間に飲む

食前：食事の1時間～30分前 食後：食事の後30分以内
 食間：食後2時間後くらい 就寝前：就寝する30分くらい前

アレルギーや副作用などの事故防止のためです！

