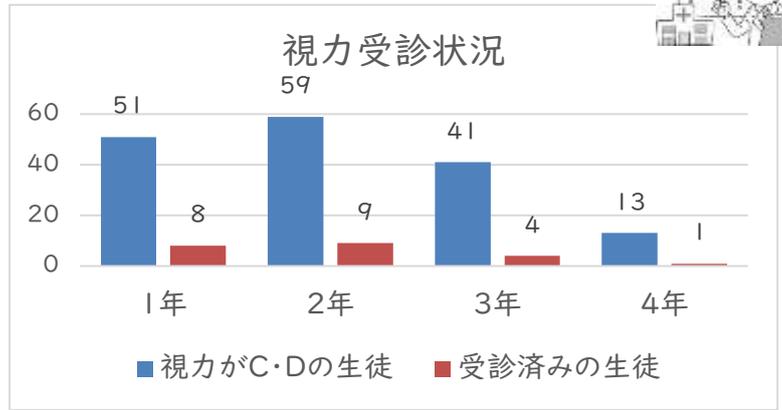


# ほけんだより

令和5年10月10日  
金沢中央高校(昼)保健室



視力検査で、CまたはDと判定された生徒には、受診や眼鏡等の調整を勧めています。10月現在、受診報告があったのは22名(全体の13.7%)です。見えづらさは、頭痛などの体調不良や、運動時のケガを招くことも。早めに受診しましょう。受診をした人、報告をお待ちしています。

## 屋外活動を増やす。



## できるだけ大きな画面で。



コロナ禍で  
近視が急増!?

近視予防のために、  
やってほしいこと

## 時々、遠くをながめる。



## 明るい部屋で。



10月17日～24日は



### 薬と健康の週間

身近にある薬も使い方を間違えれば、キケンを招くことも。使い方不安があれば薬剤師に相談することもできますよ。

## 必ず守って! 薬の飲み方



### 危険

特に薬の貸し借りはキケン。友達からもらって初めて飲む薬はアレルギーを起こす可能性があります。

### スクールカウンセラー来校日

10月11日(水)・27日(水)・11月8日(水)・15日(水)・22日(水)

各日 13:00～、15:00～

生徒・保護者どちらも相談可能です。相談がある人は、相談室までどうぞ。



天気予報を見て、自分の体調に合わせた服装の準備ができるといいですね。はおりものが1枚あると便利です。



### 10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



インフルエンザやコロナ、それ以外の感染症も出ています。自分でできる効果ばつぐんの予防法は「手洗い」です。