

ほけんそごい



令和6年度
三高等学校
保健室



10月に入り、朝晩が涼しくなってきました。しかし、日中は急に暑くなり寒暖差が激しい時期です。気温に合わせて服装を調節し、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

薬と健康の週間



体には、ケガや病気を自分で治そうとする「自然治癒力」という力があります。薬は自然治癒力の働きを高めたり、菌やウイルスを退治する働きがあります。しかし、薬の使い方を間違えると、体に悪影響が出ることもあります。薬の本来の力が発揮できるように、正しく使いましょう。

用法・容量を守ろう！

☆用法は、「薬を飲むタイミング」
☆用量は、「薬の量」という意味です。一日に何回、いくつをいつ飲むのか、よく確認して飲みましょう。



自分の薬を人にあげない！

病院で貰う薬は、体の大きさや症状などに合わせて出されています。薬のアレルギーを持っている人もいますので、自分の薬を人にあげてはいけません。



実は身近にユニバーサルデザイン



たとえば
こんなところに

外国から来た人、障害を持つ人など、世の中にはいろんな人がいます。性別や年齢も様々です。これらすべての人が暮らしやすい、やさしい社会にするための考え方を、ユニバーサルデザインといいます。

駅名などの表示

ピクトグラム

水道の自動センサー

色覚に特徴のある人でも読みやすい色の組み合わせ

言葉がわからなくても伝わる表現

蛇口をひねる力がなくても手が洗える

など

通学路やよく行くお店で探してみると、もしかしたら見つかるかも。

ただし、まだすべてがユニバーサルデザインに基づいて作られているわけではありません。もし誰かが困っていたら、どうすればいいのか、自分にできることを考えてみましょう。



アダプト活動（地域清掃）をしました



9月20日の放課後、全生徒で中学校の周りの清掃活動をしました。港や小学校、美能方面に分かれてゴミを拾い、全員で分別まで協力して行いました。これからも、皆で地域をきれいにしていきたいと思います。お疲れ様でした！

保健美化委員会
が運営しました。



様々な保健学習をしました！

9/9（月） 歯科指導（全学年）

2名の歯科衛生士の方にお越しいただき、よく噛んで食べる事の大切さや歯磨きのコツを教えていただきました。



9/18（水）

薬物乱用防止教室（1・2年）

学校薬剤師の大上先生から、正しい薬の使い方や薬物・飲酒・喫煙などについて学びました。



9/17（火） 介護体験（全学年）

4名の介護福祉士の方にお越しいただき、福祉について教えていただきました。

装具着用での移動や、軍手をしての折り紙などを通して、高齢者や手先の不自由な方にはどのような不自由さがあるか、自分たちに何が出来るか考えました。



保健行事予定

10/22（火）：歯科検診

10/30（水）：尿検査

10/31（木）：尿検査予備日

11/14（木）：尿検査予備日



10月のSC来校日は4日（金）、18日（金）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。