



愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

10月に入り、昼間は暑く感じる日もありますが、朝晩は随分と涼しくなりました。気温差で体調を崩さないように、衣服等で調節して気温の変化に対応できるようにしましょう。

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時期に流行する可能性があり、今まで以上に注意が必要です。引き続き、手洗い・手指消毒・マスクの着用など感染予防に努めましょう。



## 守ろう! 薬の約束 3つのない



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で!



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友達でも薬の貸し借りはしません。



体がもつ力を「サポート」するのが薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

疲れ目解消 4つのケア



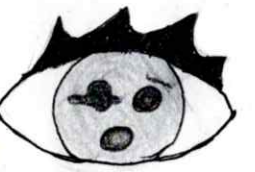
# おぼえよう目薬の使い方

1. 目の周囲の汚れをふき取り、手を石けんでしっかりと洗う。
2. 顔を上に向け、指で下まぶたを広げる。
3. 容器の先が目やまつ毛にふれないように、下まぶたに液を1滴落とす。
4. そのまま目を閉じ、目頭を押しえてしばらく待つ。



1-2 28 水野叶希

## 毎日使うものだから



鶺鴒や鷹などの鳥が獲物をねらうときのするどい目つきのように、熱心にものを探そうとする様子を表すことわざに、

『鶺鴒の目鷹の目』というものがあります。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、目はとくにつかれます。また、気づかないうちにまばたきが減り、目がかんそうやすくなります。

1年6組 大海瞬己