

# ほけんだより 10月

令和6年10月2日  
東京都立武蔵台学園  
校長 金子 猛  
担当 保健室

9月は厳しい残暑が続きましたが、ようやく朝晩は涼しくなり、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。夏の暑さの疲れや朝晩の寒暖差により、体調を崩しやすいですが、『秋』は1年で一番過ごしやすい季節です。「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」等、さまざまな秋を満喫してください。

### あなたの秋はどんな秋？



## 10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは自分の目を大切にしていますか？目を使い過ぎていませんか？

私たちの目は、近くでものを見ている間、目の筋肉はずっと緊張している状態です。スマホやタブレットを見る時は①時間を決めて、②時々目を休めて、③遠くを見るように心がけてください。また、夜にしっかり睡眠をとることも目の休養につながります。

### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

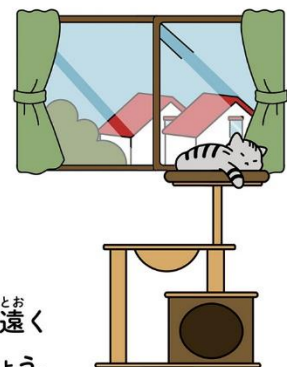
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにお付き合いしましょう。

## ❖ 10月の保健行事❖

日時	学部・学年	行事
10月 2日 (水) 12:50~	中学部2年	宿泊前内科検診
10月17日 (木) 13:15~	希望者	療育相談
10月18日 (金) 12:50~	小学部5年	宿泊前内科検診

\*療育相談は、月に1回（一人30分程度）実施しています。

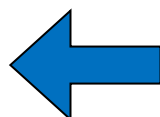
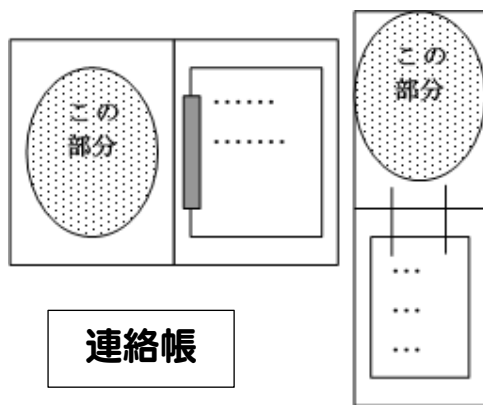
普段の生活の中で困っていることや服薬、対人関係、手帳の取得等、様々な相談ができる場となっております。希望される場合は、10月9日(水)までに担任を通じて御連絡ください。希望が多い場合は、初めての相談の方・緊急性が高い方が優先となりますので、御了承ください。次回は11月21日(木)です。



## 臨時薬の服薬方法について

年度初めに配布しています「ほけんのしおり」に記載されていますが、学校での臨時薬の服薬方法について御確認ください。

臨時薬は、風邪症状や花粉症治療等で、医師から服薬の指示があった処方薬です。学校での服薬が必要な場合は、①学校で服薬する分（1回分）と②薬の説明書（薬剤情報提供書またはお薬手帳）のコピーを連絡帳に貼ってください。



貼り付ける

様のお薬の説明書です。平成26年02月17日 ページ: 2 / 2

●服用または使用する前に必ずお読み下さい。

No	色・形・記号	名前・効能・効果	用法・用量	注意事項
3	白/丸/0000.5mg 気分を落ち着かせる薬	フルマニドン 5mg	【用 法】 全錠1日1回 1日2回上記量 朝・夕食後 30日分	●服用できない薬や、服用に注意が必要な薬があります。他の医療機関で診察を受けた時、薬局で薬を購入する際には、この文書を見せて下さい。また、アルコール含有薬にも、注意が必要です。水がない時は、喉で溶かして飲むこともできます。(OD錠) ●発疹・かゆみ等の過敏症状が現れた時は、お薬の中止を要する場合がありますので、医師または薬剤師にご相談下さい。薬の作用により、眠気をもよおすことがあります。 ●眠気や注意力等の低下が現れることがありますので、車の運転や危険な作業は控えて下さい。また、薬の作用に影響を及ぼすことがあるので、飲酒は控えるようにして下さい。

当薬局では、この商品から変更できる商品の在庫はありません。

医師機関: TEL: 薬剤師名:

薬剤情報提供書またはお薬手帳のコピー

持参される薬は、必ず名前を御記入ください。

また、連絡帳に服薬理由や、飲ませ方、注意事項等もあわせて御記入ください。

## その他お薬について

・定時薬等の内容や量に変更があった場合は、連絡帳にて御連絡ください。新しい『服薬管理表』をお渡しいたしますので、災害時予備薬の交換をお願いいたします。

・朝食時の薬の飲み忘れや昼食時の薬を忘れた場合は、災害時予備薬で対応しませんので、御家庭から御持参ください。

御協力よろしくお願いたします。