



爽やかで過ごしやすい季節になりました。寒暖差が大きい時期なので、気温や自分の体調に合わせて衣服を調節し、栄養・睡眠を十分に取るなど、体調管理に努めましょう。また、マスクの正しい着用やこまめな手洗いなど感染症対策を継続し、充実した学校生活を送りましょう。



マラソン練習前にチェックしよう

練習で体調不良やけがを引き起こさないためには、いつも以上にしっかりと健康管理をすることが大切です。練習前に十分な準備と健康観察を行い、自分のペースで走りましょう！

- 睡眠は十分にとれましたか？
- 朝ご飯を食べましたか？（水分をしっかり摂取！）
- 汗拭きタオルや水筒を準備していますか？
- 走りやすい靴を履いていますか？
- 足の爪を切っていますか？
- 走る前にしっかり準備運動をしていますか？

次の日に起こる筋肉痛…

温めたり、体を動かして血行を良くすると、早く楽になります。



クスリをリスクにしないために

* 自宅にある市販薬を飲む場合も、「薬の名前」や「自分の症状に合う薬か」、「用法・用量は正しいか」を必ず自分で確認してから飲むようにしましょう。

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中 = 食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方 NG 集

NG たくさん飲む

早くなおりますように〜！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクでし
かありません。説明書をよく
読んで、用法・容量を守って
正しく使しましょう。

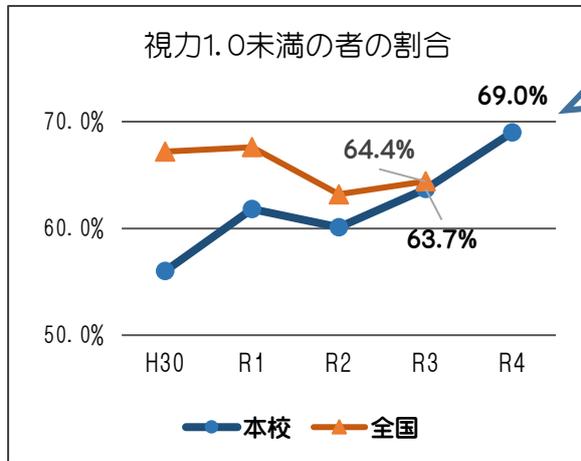
NG あげる

わたしの、あげる〜♪

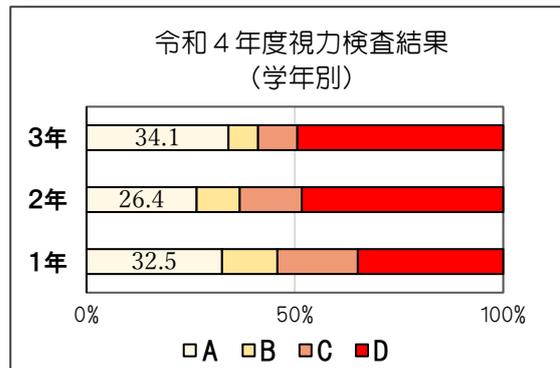


医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

目を大切にしていますか？～令和4年度視力検査結果から～



ここ数年で北高生の視力低下が急速に進み、今年度は、視力 1.0 未満の者の割合が昨年度の全国平均を大きく上回っています！



☆人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、目にやさしい生活を心がけましょう。

☆屋内で近くばかりを見続ける生活は、近視を悪化させ、目の不調を招きます。スマホや携帯型ゲーム機など画面が小さいデジタル機器を近距離で見続ける作業は、特に目に負担がかかります。

●画面から目を30cm以上離す (猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる (遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう 意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは使わない

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

OFF

目の使いすぎで、「目がかすむ・重い・乾く・目の奥が痛む」など疲れ目の症状を感じたら、休憩し、「軽く目を閉じる」「あたためる」などのケアを試してみましょう。

* 視力低下は、学習やスポーツ等に大きな影響を及ぼします。様々な場面で自分の能力を最大限に発揮できるよう、受診勧告書もらった人は眼科を受診して正確な検査を受け、矯正が必要な場合は自分に合ったメガネやコンタクトレンズを処方してもらいましょう。

* 眼科を受診したり、メガネ等を購入したりした場合は、必ず保健室に連絡してください。