

ほけんだより



市立浦和高等学校
保健室
令和8年10月5日

少しずつ暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。

一方で、朝晩と日中の気温差で体調を崩しやすい季節でもあります。脱ぎ着できる上着で工夫をしたり、睡眠や食事など生活習慣に気を付けて、体調を整えていきましょう。

10/8は「目の愛護デー」

コンタクトレンズを使っている人へ

こんな使い方はNGです!

決められた期間や
期限を超えて
使用する

定期的交換や長期使用タイプで、
適切なレンズケアを行わない
(例: こすり洗いをしない、
レンズケースを洗わないなど)

手を洗わずに
コンタクトレンズを
扱う

一度はずした
レンズを再使用する

※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

ユニセフの調査によると、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約520万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られるそうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

しっかりとせっけんで手を洗って、感染症等の予防に努めましょう。



10/17~23は「薬と健康の週間」

こんな薬の飲み方は、NGです!

カプセルを開ける
錠剤をかみくだく

家族や友達の薬を
もらって飲む

水以外の飲み物で
薬を飲む

飲み忘れたので、
次にまとめて飲む



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

<お知らせ>

県民のためのくすり講座

・日時 11月13日(金)

19:30~20:30(オンライン開催)

・演題 「心の健康づくりの処方箋

～質の良い睡眠と相談で
いきいきと暮らす～」

・講師 城西大学薬学部 薬学科

特任教授 長井 麻希江 先生

※オンライン開催ですが、申し込みが必要です。詳細は保健室前に掲示してあります。

県民のための医療セミナー「第1回 未来の医療者を目指す中高生への応援セミナー」

～小児病院ってどんなところ? 医師、看護師、コ・メディカルの話聞いてみよう!～

日時: 令和8年11月3日(祝・火) 13:00~16:00

場所: With You さいたま

*開催のお知らせが来ています。保健室前に詳細が掲示してあります。

*参加には申し込みが必要です。