



気象痛に悩んでいませんか？



「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です！ 「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。



季節の変わり目はさまざまな不調が出やすく、体調を崩す人が多くなります。食事、睡眠、適度な運動と規則正しい生活を心がけましょう。また、常備薬を携帯しておくようにしましょう。体調不良が続く場合は、病院を受診するようにしてください。

薬は正しい用法・用量で飲みましょう！

カプセルや錠剤は
噛みくだかずに飲む



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。

自分に処方された
薬を飲む



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。

水で薬を飲む



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。

回数と量を
確認して飲む



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。



を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです

みなさんは普段から目に優しい生活をしていますか？
2050年には世界人口の約半数が近視になると予想されています。近視が進むと、大人になってから網膜剥離、黄斑変性、緑内障などの病気のリスクが高まります。
今のうちから近視の予防をすることが大切です。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



コンタクトレンズ・メガネの注意点

コンタクトレンズによる眼の障害を防ぐためには「装用時間を守る」、「清潔な手で適切にレンズのケアを行う」、「異常を感じたら装用を中止し、眼科を受診する」などが大切です。
コンタクトレンズやメガネを使用している場合は、眼科での定期検査、以前より見えにくさを感じる場合も眼科を受診するようにしましょう。

保健室からのお知らせ

◆ 日本スポーツ振興センター災害給付金制度 システム変更に伴う給付金申請提出のお願い ◆

請求システムの切り替えに伴い、現行システムでの受付締め切りが繰り上がります。時効が迫っている、「療養月が **令和6年11月分と12月分**」の申請書がお手元にある方は、**令和8年11月30日（月）**までに必ず 保健室へご提出ください。詳しくは、[保健だより9月号](#)をご覧ください。

10月・11月のクオレの予定

10月2日（金）、3日（土）、4日（日）12時まで、9日（金）、10日（土）
16日（金）、17日（土）12時まで、19日（月）、23日（金）
24日（土）、31日（土）

11月6日（金）、7日（土）、10日（火）、13日（金）、14日（土）14時まで
18日（水）、20日（金）、21日（土）、27日（金）、28日（土）