

保健だより 10月

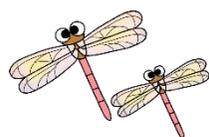
10月17日
～10月23日 薬と健康の週間



みんなはどんな秋を過ごしていますか？



暑かった夏が終わり、朝夕が涼しく感じる日が増えてきましたね。
秋といえば、「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」などなど。何をするにも快適で良い季節です。
ただ、日によって気温差が大きくなることもあるでしょう。
こまめに衣服で調節するなどし、体調管理には特に気をつけましょう!!



10月15日は 世界手洗いの日



世界中の子どもたちに正しい手の洗い方を広める活動で2008年から始まっています。
合言葉は「手をあらおう 手をつなごう」です。
ウイルスから身を守るため、正しい手洗いが出来るようにしていきましょうね。

さて、みなさんはハンカチを持っていますか？
「洗った後は自然乾燥!」「制服でササっと拭いている」「水滴を髪の毛にペタペタつけて寝ぐせをなおす」
…あれれ、ピカピカになったはずの手が、また汚れていませんか??
せっかく手洗いをするので、ピカピカな手をキープしましょうね。

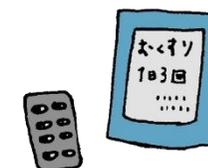
- ☆ ハンカチは毎日清潔なものをポケットにいれておきましょう!
- ☆ 爪の間に汚れがたまらないように、爪は短く切りそろえておきましょう!



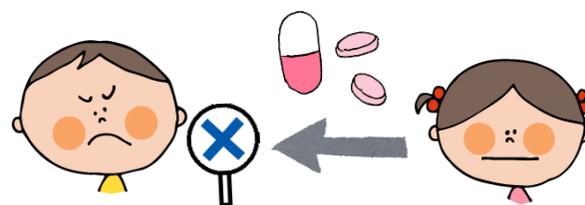
薬は使い方次第で私たちの味方にも敵にもなります。
正しく上手に利用しましょう!



薬を飲むときは
自分で勝手な判断をせず
使用上の注意をしっかりと
守りましょう!



病院で処方された薬は、勝手な判断で
自分以外の人にあげてはいけません。



薬は病気そのものを治すものではなく、症状をやわらげ、**自然治癒力**を助けるものです。
すぐに薬に頼るのではなく、まずは**自然治癒力**を高めるために、
普段から規則正しい生活を心掛けることが大切です。



コロナ、デルタ株に注意!

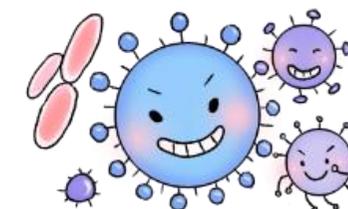
少し感染者が減ってきたけど、まだまだ注意が必要です!

新型コロナウイルスはどんどんと形を変え、今は『**デルタ株**』が流行しています。
デルタ株は今まで流行していたウイルスと比べると「**めちゃくちゃ感染しやすい**」そうです。

★短時間のおしゃべりでも感染します。 …なんと、体内でのウイルス量が1200倍!!

ですが、私たちができることは「**感染対策をしっかりとすること!**」です。

- ◇手洗い・消毒
- ◆マスク(しっかりと鼻～アゴまで、すき間なく!)
- ◇密をさける
- ◆規則正しい生活で、強い身体をつくる



もうすでにやってくれていることであるとは思いますが、今一度気を引き締めて、
コロナウイルスに負けずみんなで立ち向かいましょう!!