※教室掲示用　2026/10/5 発行

ほけんだより　10月

坂東清風高校保健室

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時はスマホをオフにして月を眺めてみませんか？

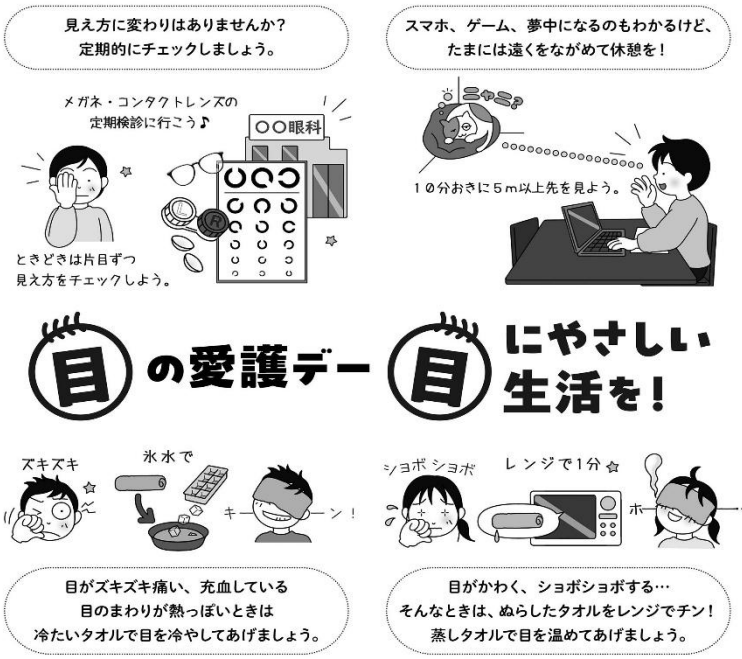


９月の保健室利用状況 9/30 日付（のべ人数）

	内科的症状		外科的症状	
	男子	女子	男子	女子
１年生	14	17	3	5
２年生	40	55	4	1
３年生	4	28	3	2
合計	58	100	10	8







・気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。

インフルエンザの予防接種は 10 月が始めどき！

治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力**「自然治癒力」**です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してくれる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力を**パワーアップ**すること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。

