



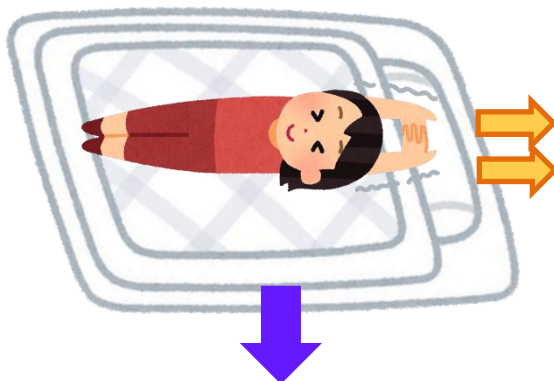
令和3年10月 水海道西中学校 保健室

秋も深まり、ぐっと冷え込んできました。昼間は暖かく、寒暖差で調子を崩してしまうことも多い時期です。暖かく、脱ぎ着できる服装での体温調節や、十分睡眠をとることを心がけて風邪をひかないよう、気をつけましょう。

## 朝の背のびストレッチ

学校生活も再開して少し経ち、疲れが出てきた人も多いですね。休校中ゆっくり生活していた人、昼間に寝て夜起きていたりしたような人はいませんか？早起きや1日の学校生活が前よりつらく感じるかもしれませんね。そんな時は、朝のストレッチをしてみてください。

- ① 手を上に伸ばし、背伸び  
(布団に入ったままでOK)



- ② 大の字になり、手と足をぐーっと伸ばす。



朝ストレッチできるほど早く起きられませんか…という人や夜なかなか眠れませんか…という人は寝る前に①のストレッチ！体がリラックスして、眠りやすくなります。

## 疲れ目に！ 目の体操



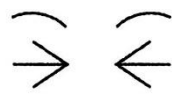
うえ み  
上を見る



ひだり み  
左を見る



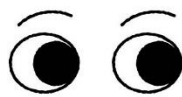
ひだり  
左まわり



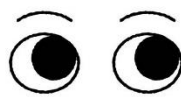
ギョッととじて



した み  
下を見る



みぎ み  
右を見る



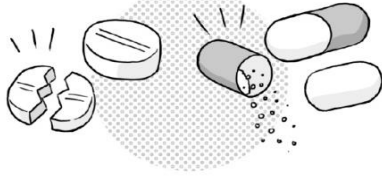
みぎ  
右まわり



ひら  
パッと開く

# 薬と健康の週間 10月17日 ～23日

✕ 形を変えて飲む  
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他の人からもらって飲む



体調の悪い時、助けてくれるのが飲み薬ですね。しかし、上の例にあるような間違った使い方をしてしまうと、かえって体調が悪化してしまうこともあります。特に、友達同士で薬をあげたり、もらったりすることはとても危険です。友達はいつも飲んでいるお薬でも、違う人が飲むと思わぬ副作用が出てしまう危険もあります。必ずお家の方と相談して、自分で持ってきた薬だけを飲むように、注意しましょう。

## 常総市 インフルエンザ 予防接種費用の助成金について

### ① 助成期間

令和3年11月1日(月)～令和4年2月28日(月)まで

### ② 助成対象

常総市在住の生後6か月～中学生

### ③ 助成額

1回の接種につき1,000円

### ④ 助成回数

生後6か月～13歳未満…2回

13歳～中学3年生…1回

\*助成は、協力医療機関で接種した場合に限ります。

\*予診票は協力医療機関にあります。

◆詳しくは、10月14日全戸配付チラシ・市ホームページをご覧ください。



※新型コロナウイルスワクチンを同じ時期に接種した場合は、どちらかのワクチンを接種してから原則2週間、間を空けることが必要になります。ご注意ください。