

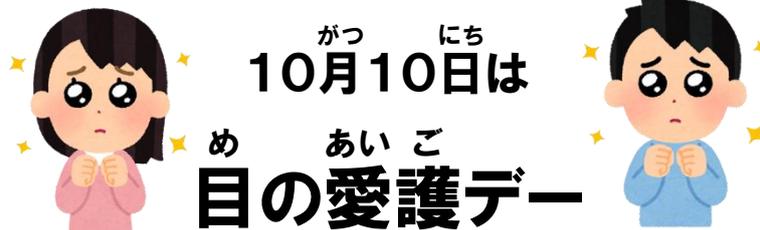
保健だより

NO.7

令和2年10月1日発行
日南市立大窪小学校保健室

すっかり秋らしい気候になってきました！

10月は寒暖差が大きく、空気が乾燥する季節になります。空気がかわくと、のどもかわいて痛くなり、体調を崩す原因になります。こまめな水分補給をして、のどを守るなどの対策をしましょう。



こんな症状はありませんか？
チェックしてみてください！

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- めやにが出る
- 涙が出る

- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

これらはみんな目の SOS!



めにやさしい生活を

心がけていますか？



長時間近くを見続けない



正しい姿勢で勉強しよう



前髪が目に当たってない？



バランスのとれた食生活



たまにはゆっくり



と遠くをながめて…

「薬」の役割って何だろう？～正しく使うために～

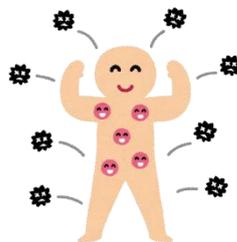
細菌やウイルスを
おさえる



症状をやわらげる



抵抗力を高める



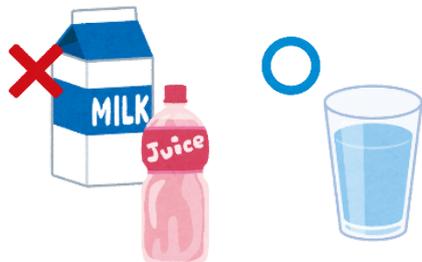
体の状態を知る



ただ正しくできていますか？薬の飲み方



◎ジュースや牛乳はNG
みずかぬるま湯で



◎用法（飲み方）・用量（飲む量）を
まもる



◎カプセル・錠剤は
開けたり割ったりせずに飲む



◎病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」

ひとりひとり
合わせて
薬を出しています(^)/



保護者の皆様へ



本日、日南市教育委員会から調達された「ひんやり冷感マスク（3枚入り）」を子どもたちに配付しました。今後も、新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。