

# 【まげんぎよ】



お家の人と一緒に読みましょう。

第 7 号  
令和5年10月17日  
草川小学校 保健室

気温がだんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。季節の変わり目は、上着などで体温調節をしながらかぜやコロナウイルス、インフルエンザなどの感染症予防をしていく必要がありますね。また、今月は、待ちに待った運動会が行われます。かぜだけではなく、ケガにも十分注意をして、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

【10月の保健目標】

## 目を大切にしよう・姿勢に気をつけよう

### 10月10日は「目の愛護デー」でした！



10月10日は、「10」という数字を横にすると人の目とまゆげの形になることから、「目の愛護デー」と言われています。みなさんは目に愛のある生活をしていますか？先日、2回目の身体計測と視力検査がありました。自分の目の状態を確認して、目に優しい生活が送れるといいですね。

### 目に優しい生活とは??



前髪は目にかからないようにする



姿勢よく座って本を読む



適度な明かりで勉強する



時間を決めて休む



十分な睡眠をとる



バランスのいい食事をとる

### 10月17日～23日は「薬と健康の週間」です！

みなさんは、かぜなどを引いたときに薬を飲んだことがあると思いますが、正しく使用することができていますか？薬を飲むときは、飲む時間や飲む量を確認することが大切です。また、水かぬるま湯で飲む必要があります。なぜ、薬を飲むときは、「水かぬるま湯」と言われるのか、知っていますか？



### 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ぜるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。

- × 緑茶や紅茶**  
カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。
- × 牛乳**  
牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

～保護者の皆様へ～



お子さんのむし歯の治療はお済みでしょうか？治療が終わっていない児童へ再度、歯科検診結果（イエローカード）を配付しました。中には、むし歯が複数本ある児童がいますので、お子さんの口腔内の健康を保つためにも、早めに治療に行くようご協力をよろしくお願いします。