

ほけんだより10月

令和3年10月1日
 椎葉村立不土野小学校
 保健室 発行

秋はお米や果物など、たくさんの食べ物がおいしい季節です。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかなこの時期は食欲のあきだけでなく、スポーツの秋、読書の秋にもぴったりです。みなさんにとって実り多き秋となりますように。

10月10日は目の愛護デー

ゲームのしすぎ



本やテレビに近づきすぎ



明るすぎ・暗すぎ



夜ふかししすぎ



目の愛護デーは、普段のくらしを振り返って目のためにできることを考えて大切にしようという日です。

みなさんのふだんの生活はどうでしょうか。ゲームのしすぎな人、目が近すぎる人、明るすぎ・暗すぎる部屋ですごしてる人、夜ふかししすぎている人はいませんか？

1学期の視力検査の後から目を大切にすごして、2学期にもう一度検査したら視力が回復していた人に話を聞きました。

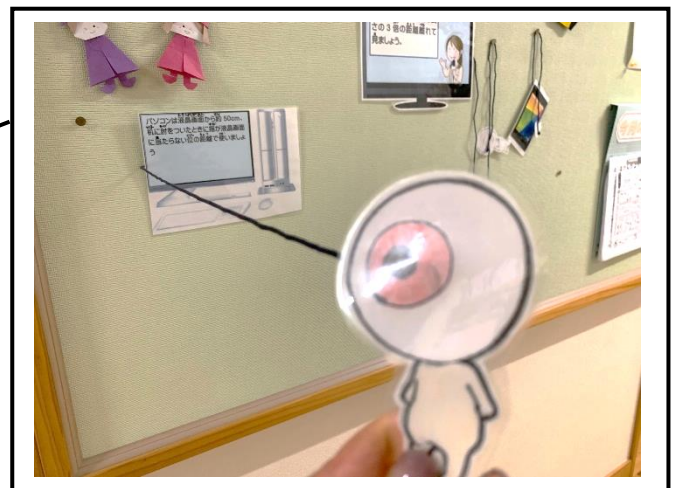
おうちの人と眼科の先生と約束して、ゲームを1日30分までに決めました。休みの間も約束を決めて、時間が空いたら外で遊んだりお手伝いをしたりしています。

Kくん



今月の掲示物

保健室前の掲示物、今月は目に関するものです。テレビやゲームなどのメディアを使うとき、どれくらい離ればいいのか知っていますか。保健室前の掲示物で確認してみましょう。





朝晩と日中の温度差が大きくなってきました。そのため、登校するときに「ちょっと寒いです」と言っている人、逆に朝は長袖を着てきても昼間には「暑い!」と言っている人を見かけます。2学期が始まり、一生懸命練習した運動会も終わって、疲れが出てくるころです。風邪気味の人も増えています。半袖の上に長袖の上着を着たり、休みや体育の時間に汗をかいたときのために1枚着替えを持ってきたりして上手に体温調節をしましょう。

◆ 薬の正しい飲み方 ◆

飲み薬は、血液の中に入れて体中をめぐり、治したい部分で効果を発揮したあと、尿と一緒に体の外へ出ます。正しく使えば効果がありますが、間違った使い方をすると危険です。薬を飲むときの注意点を覚えておきましょう。

飲んでよい薬か確認する

15歳未満の人は使用しないでください

説明書を読んで確認しましょう。わからない場合は大人の人に見てもらいましょう。

決められた量、回数、時間を守る

(例)
 ○朝・夕の2回
 ○1回につき1錠
 ○食後 など

たくさん飲んだからといって、治るのが早まるわけではありません。量、回数、時間を必ず守りましょう。

薬をあげたりもらったりしない

わたしの薬を飲んでもいいかな?

病院の薬は、診察した人の症状に合わせているので、人にあげたり、もらったりしてはいけません。

体調に変化があったら

湿疹が出たりはきがしたりするなど、体調に変化があった場合はすぐに大人の人に相談しましょう。

©少年写真新聞社 2019

芸術の秋・不土野っ子ギャラリー～運動会応援ありがとうございました～

運動会にご来場いただいた不土野の皆様にお配りした、お礼のプレゼント。今年は不土野の皆さまへの感謝と、感染症に負けずに一緒に元気ががんばりましょうという思いを込めた、イラストつきのプレゼントでした。その一部を紹介いたします。

