

ほけんだより



令和5年10月2日
佐倉市立印南小学校
保健室

今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう
くすり
薬のはたらきを知ろう



風が涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。しかし、朝夜と日中の気温の変化による寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。気温や天候に合った服装をして、体と心の健康に気をつけながら、生活しましょう。

また、インフルエンザなどの感染症が流行る季節です。『手洗い・うがいのタイミング』はばっちりですか？風邪のウイルスに負けず、今月も元気に過ごしましょう。

10月10日は... 「目のあいごデー」です

大切に
していますか？
あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p>Aくん</p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p>Bさん</p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p>Cさん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p>Dくん</p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</p>
--	---	---------------------------------------	---

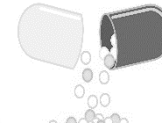
<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>力が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>
--	--	---	---



みなさんは、ふだんAくん、Bさん、Cさんと同じような生活はしていませんか？目は朝起きてから夜ねるまで、休むことなく、ものを見るはたらきをしています。目は休むことなく働き続ける働き者です。目にやさしい生活を心がけましょう！



くすりのこと 知っていますか



薬を使うときの決まり

大人に聞いてから使う



使う前に、使っているのかわかるように大人に確かめましょう。

使用方法を守る



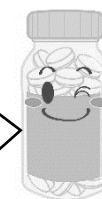
量や回数、飲む時間を守ることで、効果がでます。

飲み薬は水かぬるま湯で



ジュースやお茶、牛乳で飲むと、効かないことがあります。

くすりはあくまでも、「自然治癒力」のサポート役です。くすりに頼りすぎてしまうと効果がでにくくなってしまったり、くすりなしではいられなくなってしまったりすることもあります。病気にならない健康な体づくりが大切です。くすりの使う時の決まりについて、おうちの人と確認して使用方法を守って使いましょう。



<保護者の方へ>

いつも本校の学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。風邪を引きやすい季節になってきました。お子様に上着を持たせるなど気温によって調整できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、千葉県でインフルエンザの流行がみられており、佐倉市内でも、少しずつ感染が確認されています。学校でも手洗いの励行など、感染対策はしていますが、家庭でも声掛けをよろしくお願いいたします。

