

# ほけんだより



令和4年10月3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。今は夏から秋への季節の変わり目です。過ごしやすい季節ですが、朝夜と日中の気温の変化が大きく、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。

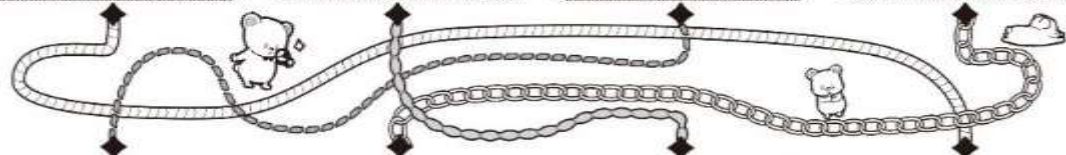
## 10月10日は... 「目のあいごデー」です



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



<p>目が見えにくいよー 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>体も目も休憩が大切だね</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>目が足りないよー 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、休み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

使用法を守る

飲み薬は水かぬるま湯で  
※コップ1ばい



使う前に、使っているのかどうかを大人に確かめましょう。

量や回数、飲む時間を守ることで、効果が出ます。

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。病気になる健康な体づくりが大切です。くすりの決まりについて、おうちの人と確認して使用方法を守って使しましょう。



### <保護者の方へ>

運動会練習が始まりました。肌寒い日もありますが、まだまだ暑い日も続くと思われます。9月号でもお知らせしましたが、汗拭き用のタオルやマスクの替えをもってくることをおすすめいたします。

また、朝と日中の寒暖差がみられるようになりました。風邪を引きやすい季節でもあります。お子様に上着を持たせたるなど気温によって調整できるようにしてください。

