

ほけんだより 10月

川原代小学校
保健室
R6. 10. 3

9月下旬から気温が少しずつ下がりはじめ、秋の気配を感じるようになってきました。日中はまだ気温が高い日もあるので、服装で調節してください。

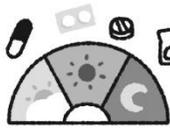
10～11月はスポーツフェスティバルや校外学習の予定などがあります。当日、体調に不安を持ちながら参加するのではなく、万全の体調で参加できるように、医療機関を受診したり、早めの休養を心がけましょう。



10月17～23日は「薬と健康の週間」です



必ず守って! 薬の飲み方



用法・用量を守る



水かぬるま湯で飲む



処方薬は
あげない・もらわない

勝手に割ったり
開けたりしない



薬は指定されたタイミングで飲もう



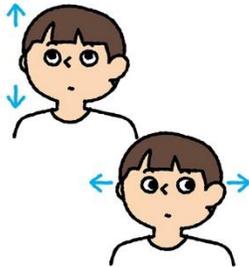
食前とは・・・食事の1時間～30分前（胃の中に食べ物が入っていないとき）

食後とは・・・食事のあと30分以内（胃の中に食べ物が入っているとき）

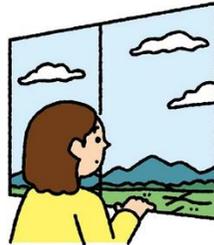
食間とは・・・食事と食事の間（例：朝ごはんとは昼ごはんの間）で、食事を終えて約2時間後（②食事の最中ではない）

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

あなたの目は大丈夫？

目にやさしい生活を心がけましょう

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



保護者の方へ～お願いとお知らせ～

○スポーツフェスティバルについて

練習期間中における水筒や汗拭きタオルのご準備ありがとうございます。ケガ予防のために前日までに爪の確認をお願いします。特に長い爪のまま競技に参加するとケガにつながる可能性があります。学校においても声かけはしますが、ご家庭でも朝の健康観察に加えて爪の長さの確認をご協力をお願いします。

○健康手帳の返却・回収について

9月の身体測定および10月の視力検査の結果を健康手帳に記録しました。P3.4をご確認いただき、P5 保護者押印欄に押印ください。11日（金）に配付しますので、18日（金）までに学校へ持ってきてください。ご協力よろしくお願いたします。