

ほけんだより 10月

かわらしろしょうがっこう
川原代小学校
ほけんしつ
保健室
R5. 10. 5

10月に入り、朝晩の気温が涼しく感じるようになりました。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。

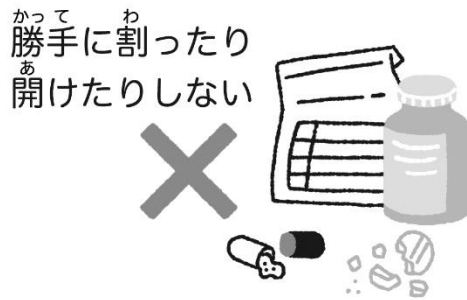
10~11月には多くの学年で校外学習等が予定されています。当日、体調に不安を持ちながら参加するのではなく、万全の体調で参加できるように、医療機関を受診したり、早めの休養を心がけましょう。



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



あげない・もらわない

薬は指定されたタイミングで飲もう

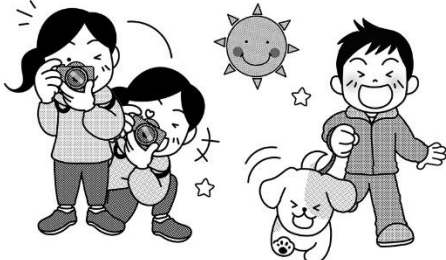


食前とは・・・食事の1時間~30分前（胃の中に食べ物が入っていないとき）

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）

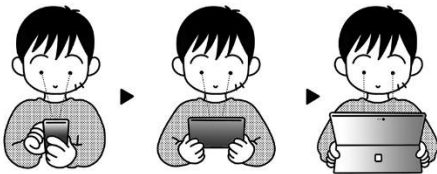
食間とは・・・食事と食事の間（例：朝ごはんとは昼ごはんの間）で、食事を終えて約2時間後（②食事の最中ではない）

おくがいかつどう ふ
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

おお おお がめん
できるだけ 大きな画面で。

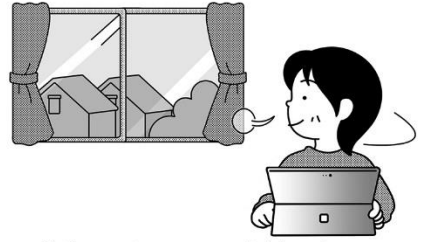


よこづか
スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!?
コロナ禍で

近視予防のために、
やってほしいこと

ときどき とお
時々、遠くをながめる。



がめん から めをはなす じかんをつく
画面から目をはなす時間を作ろう♪

あか へや
明るい部屋で。



てもと へやぜんたい あか
手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

みだん め やさ せい かつ こころ
普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め
前髪は目にかからないように ちようじかん
長時間のテレビ・ゲームは NG ただ せい かんきよう べんきよう
正しい姿勢・環境で勉強する

め つか
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

保護者の方へ～お願い～

○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。6日(金)に配付しますので、13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。