

ほけんだより

R5年10月5日
奈半利小学校
保健室

日中の気温がぐっと下がり、過ごしやすくなりましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…みなさんはどんな秋を楽しみますか。

そして、朝夕と日中の温度差が大きく、体調をくずしやすい季節でもあります。上着を持ってきて、着たりぬいだりして調節をしましょう。また、ていねいな手あらいや換気も心がけましょう。

スポーツの秋(外あそび)を楽しもう!

みなさんは外遊びを楽しんでいますか?
外遊びをすると、心にも体にもいいことがたくさんあります。



- 気分転換できる
- 心と体がリラックスする
- 記憶力が高くなる
- 夜、ぐっすり眠れる
- 病気を予防する

外遊びが苦手な人は、散歩やストレッチをするのもいいですね。出かけたときにエレベーターやエスカレーターを使わずに、階段を使うのも立派な運動です。
過ごしやすいこの季節、どんどん体を動かしましょう!

ハンカチはどこに?

- ポケットに入っている
- ✖ ランドセルやつくえに入れっぱなし

せいつなハンカチを毎日持ってきてきましょう。
手あらいの機会が多いので、2枚あるといいですね。

薬は正しく飲みましょう!

飲み方

水かぬるいお湯で飲む



飲み方・飲む量を守る



目薬も!



「あげない」「もらわない」



「開けない」「割らない」



飲むタイミング

- 食前…食事の20～30分前
- 食後…食事が終わって20～30分後まで
- 食間…食事と食事の間
(食事の2時間後くらい)
- 頓服…症状がでたときに必要に応じて



飲み忘れてしまったら?

どうすればよいか、お医者さんや薬剤師さんに確認をしましょう。
「忘れちゃったから、次まとめて2回分」など、自分で判断するのは危険です。

10月10日は目の愛護デー



メガネの度、合ってる？



視力低下の原因は、**遺伝**・**病気**・**目のつかれ**などと
考えられています。黒板やテレビがぼやけて見える人やメガネをか
けてもみづらい人は早めに眼科で診てもらいましょう。

視力低下を防ぐために、目にやさしい生活を送りましょう。

目としせいをまもる！ ゲーム・スマホとのつきあい方

へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を
ちがづけすぎない



「寝ながら」
「ねこそ」をさける



★ 本を読むとき、
目との距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

手のひら
2つ分が
ちょうど
いい距離

★ 勉強中だけど...
よくないところは？

寝ころんでいること

姿勢よく
すわって
勉強
しようね

視力検査に使う、
この
名前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた
世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを
使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は
「1日1時間」

チャレンジ！

目のクイズ

トンプの目は
何個ある？

A 2個
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった
「複眼」で
見ているよ

★ 疲れている目に
いいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとって
よく寝ることが
大切！

「目〇を下げる」
〇に入るのは？

A 尻
B 頭

A 尻

満足して
わらう様子を
表すよ

コンタクトレンズを
発明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは
日本にメガネを
伝えたんだって