

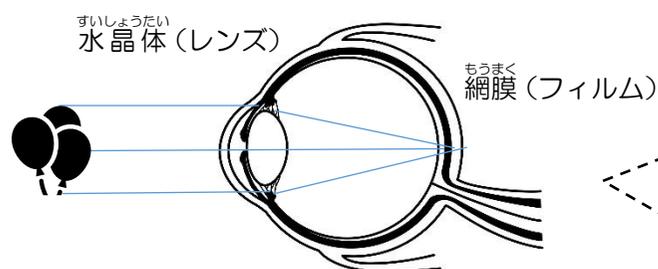
ほげんだより 10月

令和4年10月4日
南流山小学校保健室

10月になりました。日中はまだまだ暑い日も続いていますが、朝や夜は涼しくなってきました。秋が近づいているのを感じますね。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、こまめに手洗いをして、元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです！

目ではどのような仕組みでものを見ているでしょう。



目はカメラに似た仕組みをしています。水晶体がレンズの役割をしていて、厚みを変えることでピントを合わせます。次に網膜がフィルムの役割をして、光や色を感じると脳に伝えます。そうすることでものが見えているのです。

人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけよう！



目の愛護デー

- 画面と目は30センチ以上はなして姿勢良く
- パソコンやスマホ、タブレットの作業や読書は、明るい部屋でする
- パソコンやスマホ、タブレットの画面を30分見たら目を休め、20秒以上遠くを見る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

★お知らせ★

錯視(目の錯覚)を知っていますか？ものの大きさや角度がちがって見えたり、何も無いところに図形があるように見えるなど、目がだまされてしまうことです。

10月は保健室の前に錯視に関する掲示をしたので、実際に目で見て試してみてくださいね。

くすり けんこう しゅうかん 薬と健康の週間

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方をするとかえって健康を損なってしまいます。使用期間、用法、用量、保管方法などを守り、薬は正しく使しましょう。薬について気になることがあったら、近くの薬局の薬剤師さんに相談してみましよう。

飲み方・タイミングに気をつけよう！

飲み方

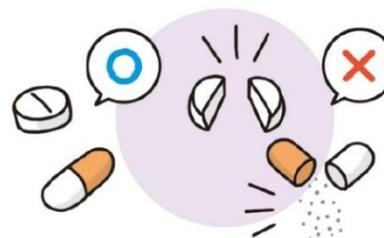
ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



用法(飲み方)・
用量(飲む量)を守る



わったり
開けたりせずに飲む



病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



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時間後くらいがめやす)
頓服…症状が出たときに必要に応じて

おうちの方へ

- 1学期に実施した健康診断の結果が記載された、「定期健康診断結果のお知らせ」を、10月24日に配付します。まだ受診の済んでいない児童は、受診するようお願いいたします。病院へ行きましたら、「受診報告書」の欄に病院で記入してもらい、担任へ提出してください。
- 運動会の練習などで汗で濡れてしまったり、鼻血がついてしまったり、学校でマスクを替える児童が多くいます。予備のマスクを持たせていただくよう、お願いします。