



保健だより

No.6

平成 30 年 10 月 11 日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



澄んだ青空の広がる、気持ちのいい季節になりました。朝晩はぐっと気温が下がり、気温差で体調を崩しやすい時季です。校内でも、風邪気味の児童が多く見られます。

風邪予防のために、規則正しい生活はもちろんですが、体が冷えないよう下着を着て、上着などで体温調節をするとよいでしょう。

10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

お子さんとお読みください。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を 30 センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで 10分ほどの休けいをとりましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう



～10月15日は「世界手洗いの日」です～

ユニセフによると『世界で、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは年間約590万人。そしてもし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗い。正しい手洗いの仕方を身に付け、毎日丁寧に手を洗いましょう。

			
石けんを泡立て、手のひらを洗います。	手の甲を洗います。	指の間を洗います。	爪を洗います。
			
親指を洗います。 小指も洗います。	手首を洗います。	水で石けんを洗い流します。	清潔なハンカチで手をふきます。

～10月17日～23日は「薬と健康の週間」です～

☆☆☆薬を飲むコツ☆☆☆

●薬の通り道を作っておこう

薬を飲む前に一口水を飲んでおくと、食道が一度開くので、薬が通りやすくなります。

●錠剤は重い カプセルは軽い

どちらを飲むときも、上を向いて飲み込んでいませんか？錠剤は水に沈むため、下を向いて飲むと舌にひっかかりやすいです。上を向いて飲むとスムーズです。カプセルは逆に水に浮くため、上を向いて飲むと、カプセルだけ残ってしまうことも。少しだけ下を向いた方が飲み込みやすいです。

●粉薬は？

苦い粉薬は、オブラート（ゼリー状のものもあります）や空のカプセルを使うのも一つの手。薬局で購入できます。

