

ほけんだよ！



しんでんしょうがっこう ほけんしつ
新田小学校 保健室

10月がつになって秋も本番あきほんばん。だいぶ涼すずくなりました。それでもうすぐ運動会うんどうかい。みなさんが、頑張がんばって練習れんしゅうしている姿すがたや声こえが保健室ほけんしつにも届とどきます。先生せんせいも運動会当日うんどうかいとうじつが楽しみたのみです。けがには注意ちゅういして練習れんしゅうしてくださいね。また、感染症対策かんせんしょうたいさくとして、うがい手洗てあらいはもちろん、生活習慣せいかつしゅうかんにも気きをつけて体調管理たいちょうかんりをしっかりと、実みのりの多い秋あきにしてくださいね。

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう



あなたの前髪まえがみは大丈夫だいじょうぶ？

まえがみめ
前髪が目に
かかると…



め ひょうめん ぎず
●目の表面を傷つける



●ちらちらして目がつかれる



●ものもらいの原因げんいんになる



みじか き
●短く切る！



●ピンでとめる！



め けんこう まえがみ
目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

たいせつな目を守る！ なみだのはたらき



よいしせいのためのでグー・チョキ・パー



●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。



●つくえはチョキではさんで、ひじが直角になる高さがよい。



●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。



10月17日～23日

薬と健康の週間



これっていつごろ？薬を飲むタイミング

【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（食事の約2時間後が目安）

【頓服】…症状がでたときに必要に応じて

もし飲み忘れてしまったら…??

薬は飲むタイミングと同じように、飲む量もきちんと決められています。「次の時にまとめて2回分」など、自分勝手な飲み方は危険です。飲み忘れたときの対応は薬によって違うので、必ずお医者さんや薬剤師さんに確認、相談をするようにしましょう。



飲み薬などの薬は、私たちが病気やけがを治し、元気になるためのお手伝いをしてくれます。でも、まちがった使い方をすると、ききめが弱くなったり、かえって具合が悪くなったりしてしまうこともありますので、注意が必要です。

衣替えは様子を見ながら

10月は、衣替えがあり、だんだんと秋・冬の服に切り替えていくころですね。最近では冬のように急に寒くなったりする日もあります。天気予報や気温をチェックするほか、おうちの人とも相談をして、その日にどんな服装で登校するか考えて選ぶようにしましょう。

