

# ほけんだより 10月

鴻巣中央小学校保健室 令和6年10月 家庭数

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期をむかえます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく、おだやかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるのにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

あなたの秋はどんな秋？



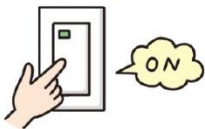
## 目としせいをまもる!

### スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこぜ」をさける

ときどき休む (1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつのはきは使わない

目と画面をちかづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ!

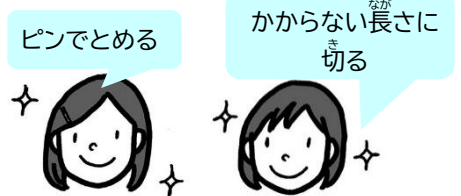


### 疲れ目チェック

<input type="checkbox"/>	目がかすむ
<input type="checkbox"/>	目がしょぼしょぼする
<input type="checkbox"/>	目が乾く
<input type="checkbox"/>	目が赤い
<input type="checkbox"/>	目の奥が痛い
<input type="checkbox"/>	目に異物が入っている感じがする
<input type="checkbox"/>	まぶたが重い
<input type="checkbox"/>	頭痛がする
<input type="checkbox"/>	吐き気がする
<input type="checkbox"/>	肩こりがひどい

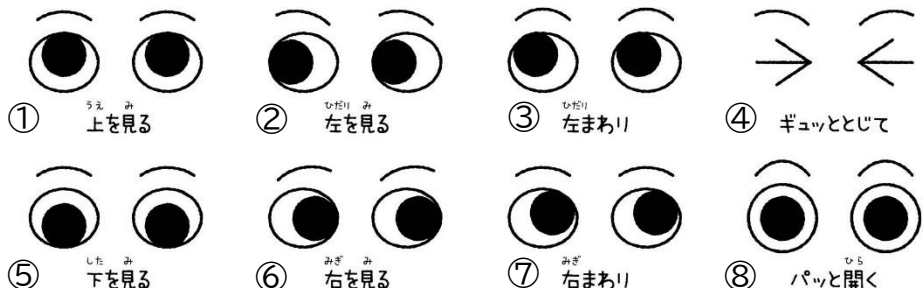
チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

前髪が目にかかったら...



### 目のストレッチをしてみよう!

力が入った目の筋肉をほぐそう♪



# できているかな？ 目にやさしい正しい姿勢

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を  
傾ける

背中を伸ばす

床に両足を  
つける

お尻を後ろにして  
深く腰掛ける



チャレンジ!

# 目のクイズ

ふしぎな模様に隠れている  
3つの文字は何でしょう？



ヒント

目の表面をうる  
おしているもの  
です。

クイズ：3/20

# 飲み薬の飲み方とタイミングをチェック

10月17日～23日は

「薬と健康の週間」です!



## 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



病院で出された薬は  
「あげない」「もらわない」



わったり  
開けたりせずに飲む



## 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

「前に病院でもらって残っている薬を飲む」「水がないからお茶で飲む」という話を聞くことができました。まちがった飲み方をすると、薬の効果が出なかったり、効きすぎてしまったり、副作用が出たりすることがあり、危険です。薬は正しい飲み方・使い方を守ってくださいね。

夏から秋

# 服装でしようすに コントロールを!



秋は日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が 25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも 15℃くらいまでしか上がらない日もあります。肌着や上着でコントロールをして、体調管理をしてください。

## 気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー