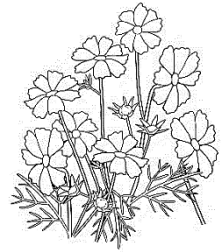


すくすく

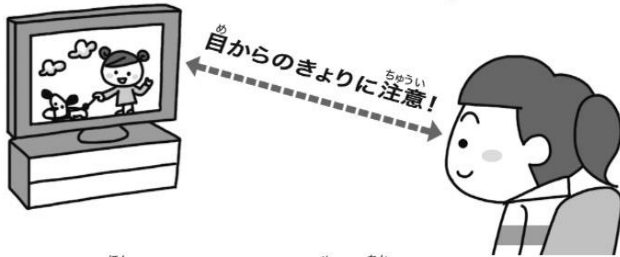


No. 6 令和元年10月16日(水)

がくげいかい れんしゅう はじ いっしょうけんめい れんしゅう あか こえ ほけんしつ き
学芸会の練習が始まり、一生懸命に練習するみなさんの明るい声が、保健室にも聞こえます。
あさ はださむ ひ あき かん きせつ きせつ か わり め たいちよう くず
朝は肌寒い日もあり、秋を感じる季節になりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすく、かぜ
をひいてしまう子もいるようです。けんこうかんり きを つけ げんき す
健康管理に気をつけ、元気に過ごしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

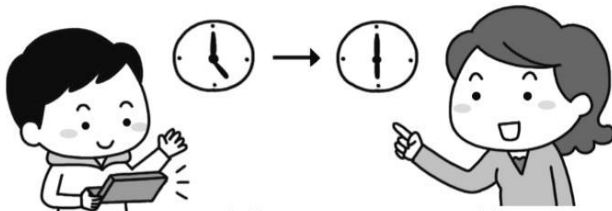
目Q健康Qために心がけたいこと



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

上手に服を着よう!

よる あさ きおん さ にちゅう あつ にち なか きおん さ おお じき じょうず ふく
夜や朝は気温が下がって、日中は暑いときもあり、1日の中の気温差が大きい時期です。上手な服
の着方を心がけて、体調を管理しましょう。

① 下着を着よう。

みんなのはだにふれている、シャツやパンツなどの下着。下着には、汗や汚れを吸って、みんなの皮ふを清潔に保つ役割があります。1日使うと汚れるため、毎日あらって、新しいものにかえよう。



② 重ね着をしよう。

体調や気温の変化に応じて、ぬいだり着たりして調整できる上着があるとよいですね。



10月17日から23日は、「薬と健康の週間」です。

くすり だけ つか かた し 薬の正しい使い方、知っているかな？

飲み薬は、血液の中に入って体中をめぐる、治したい部分で効果を発揮した後、尿と一緒に体の外へ出ます。正しく使えば効果がありますが、間違った使い方をする危険です。薬を飲むときの注意点を覚えておきましょう。

飲んでよい薬が確認する



15歳未満の人は
使用しないで
ください

説明書を読んで確認しましょう。必ず大人の人に
見てもらいましょう。

決められた量、回数、時間を守る



(例)
○朝・夕の2回
○1回につき1錠
○食後 など

量・回数・時間を必ず守りましょう。

薬をあげたりもらったりしない



薬は、その人の症状に合わせているので、
人にあげたり、もらったりしてはいけません。

体調に変化があったら



飲んだ後に、湿疹が出たりはき気がしたりする
など、体調に変化があった場合は、すぐに
大人の人に相談しましょう。



保護者の皆様へ —インフルエンザの流行が始まっています。—

例年、インフルエンザは12月から3月にかけて流行しますが、今年度は、全国でもすでにインフルエンザによる学級閉鎖実施の学校が報告されるなど、例年よりも2か月ほど早く、流行の兆しを見せています。市内でも、インフルエンザによる欠席がある状況です。

こまめな手洗いうがい、十分な休養と健康管理をして体の抵抗力を高める、むやみに**人混みに行かない**、など、健康に生活するための工夫を、御家庭でもお子さんとしていただきたいと思います。

また、インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、発症しても重症化を予防する効果があります。主治医と相談のうえ、**ワクチン接種をすることをお勧め**します。