

ほけんだより 10月号

長岡京市立長岡第十小学校
令和4年10月 保健室

夏に比べて、昼も短くなり、夕方になるとあつという間に暗くなっています。これからまた、気温が下がり、特に朝晩はとてひんやりと感じる日が出てくると思います。一方で、気温が急に上がったりすることもあります。「ぬぐ」「着る」がしやすい服そうで過ごすといいですね。

体育大会の練習も、すべての学年で本格的に始まっています。元気に本番を迎えられるように、体調管理をしっかりしましょう。先生は、長十小初めての体育大会。当日が楽しみです！



の飲みぐすり、正しく使おう！



飲み方

<p>ジュースや牛乳はNG 水かぬるま湯で</p> 	<p>病院で出された薬は 「あげない」 「もらわない」</p> 	<p>わったり開けたり せずに飲む</p> 	<p>用法（飲み方）・ 用量（飲む量）を まもる</p> 
---	---	--	--

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（食後の2時間後くらいが目安）
- 頓服・・・症状が出たときに必要に応じて

からだがつ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康なからだ作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です！

また、保健室では、かぜ薬や頭痛薬などの薬をだすことはできません。知っておいてください。



つめのトラブルに注意しよう！

◆つめがのびていると・・・

- われる！
- はがれる！
- よごれがたまる！
- 人をひっかく！



◆つめが短すぎると（深爪）・・・



ただ *正しいつめの切り方



目の健康のために



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。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てね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

*10月は、秋の視力検査をします。メガネを持っている人は必ず！