ほけんだより10月

2017年10月　松原市立恵我南小学校　保健室

みのりの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜も育ちました。みなさんも新しい学年になったころの自分とくらべると、「たくさん成長したな」と感じるのではありませんか？心にもからだにもいっぱい栄養をあげてくださいね。

･･･♪･･･＊10月の保健行事＊･･･♪･･･＊･･･♪･･･＊･･･♪･･･＊･･･♪･･･＊･･

4日（水）、5日（木）･･･秋の尿検査（全学年）

3日(火)に、お知らせと検査キットを渡します。4日の朝、起きてすぐの尿をとってください。

6日（金）･･･修学旅行前の健康診断（6年生）

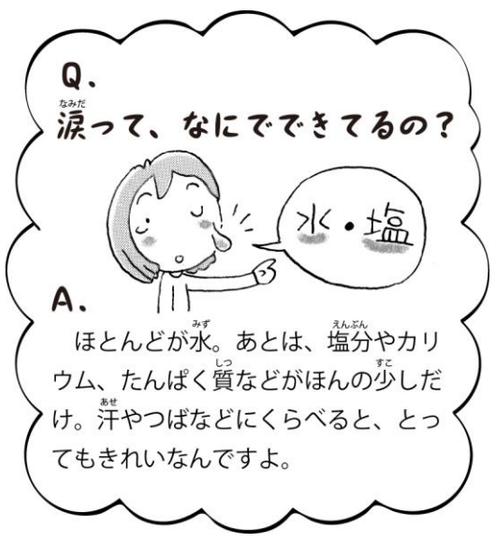
6年生は、10月27日（金）、28日（土）の2日間、修学旅行に行きます。安全な旅行になるよう、事前に臨時の健康診断を行います。だんだんと冷え込み、風邪をひきやすい季節です。体調管理に気をつけながら過ごしましょう。

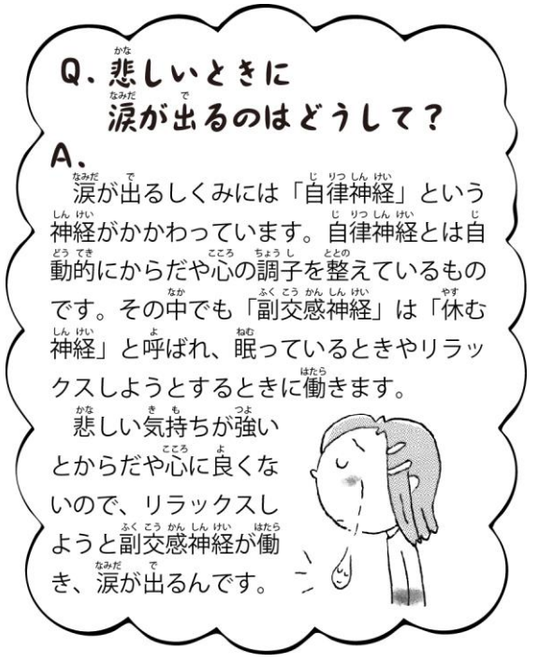
10日（火）、11日（水）、13日（金）･･･視力の再検査（対象者のみ）

1学期の視力検査後、受診報告がまだの人（B以下）を対象に視力の再検査を行います。メガネを使用している人は忘れずに持ってきてください。

･･･♪･･･＊涙ってなあに？＊･･･♪･･･＊･･･♪･･･＊･･･♪･･･＊･･･♪･･･＊

10月10日は目の愛護デーです。10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10がふたつ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。





＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・薬とけんこうの週間・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊

薬はコップ１杯のお湯か水で飲もう。

牛乳やジュースで薬を飲むと、薬の効果が強くなりすぎたり、弱くなりすぎたりします。薬を飲む前に一口水を飲んでおくと、食道が開くので、薬が通りやすいです。

薬のこうかんはＮＧ！絶対にやめよう。

自分に合った薬でないと、アレルギー反応などが出てしまうことがあります。同じ症状に見えても、原因は人それぞれです。薬をあげたり、もらったりすることはやめておきましょう。

使用期限に気をつけて！確認を忘れずに。

薬には使用期限があります。期限を過ぎると、からだにとって悪いものに変化することがあります。使用期限を過ぎた薬は安全を考えて飲まないようにしましょう。

薬のことは薬剤師さんに相談をしよう！

薬を飲むタイミング（食前・食間・食後）はお医者さんの指示を守りましょう。薬の量はきちんと考えられているので、自分で勝手に増やしたり減らしたりしてはいけません。

＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・目にやさしい生活をおくれていますか・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊

テレビやゲームは休みをはさみながら

正しい姿勢で

前髪は目にかからないように

明るいところで勉強を