ほけんだより10月

令和元年 10月 10日
北九州市立一枝小学校
保健室　なかむら

No.14

さわやかで過ごしやすい季節になりました。スポーツや勉強、読書にしっかり取り組むのによい時期です。一方で、朝夕の温度差が大きいため、体調をくずしやすい時期でもあります。登校前に、天気予報を確認したり、気候に合わせて上着で体温調節ができるようにしましょう。

10月10日は“目の愛護デー”

スマートフォンやゲームのし過ぎは視力を低下させます。時間を決めて使いましょう。

視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

◆薬の正しい飲み方◆

飲み薬は、血液の中に入って体中をめぐり、治したい部分で効果を発揮したあと、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と危険です。薬を飲むときの注意点を覚えておきましょう。

飲んでよい薬か確認する

説明書を読んで確認しましょう。分からない場合は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

たくさん飲んだからといって、治るのが早まるわけではありません。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

病院の薬は、診察した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

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。

１０月の保健行事

第２回の歯科検診が１０月２３日（水）にあります。歯みがきをしっかりして登校しましょう。
２年生と３年生はフッ素塗布が１０月２５日（金）にあります。