



家庭数配付

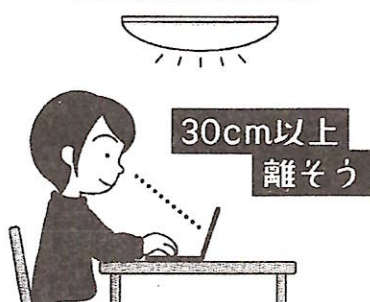
令和3年10月4日

大谷地東小学校保健室

No.6

10月10日は目の愛護デー

明るい部屋で

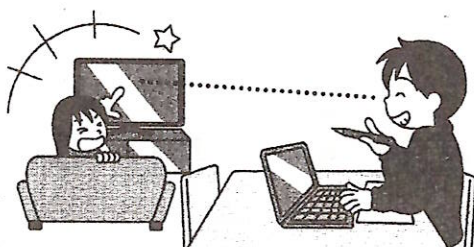


スマホも
タブレットも
1人1台!?

移動中はまわりの景色も
楽しんで

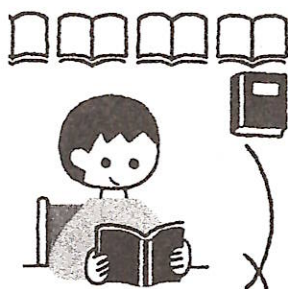
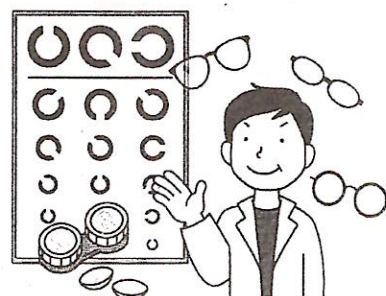


1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



目に優しい
生活習慣を

定期的に眼科医の
指導を受けよう



本を読む時のポイント

明るい部屋で

手元が暗いと、目が疲れやすくなります。部屋の照明、手元のライトを使いましょう。

正しい姿勢

寝転がったり、下を向いて背中をまるめたりすると、目と本の距離が近くなってしまいます。

座った正しい姿勢で読む習慣をつけましょう。

休憩時間の確保

長時間続けて読むと、目の筋肉が疲れます。休憩時間を必ずとりましょう。



健康診断についてのお知らせ

10月5日（火曜日） 2計測 4、5、6年生

6日（水曜日） 2計測 1、2、3年生 さくら

洋服を着たままで（靴下もはいたまま）、身長と体重を計測します。

特別な準備は必要ありません。計測終了後、記録用紙を持ち帰ります。

13日（水曜日） 内科検診 9時開始 1、2、3年生 さくら

27日（水曜日） 内科検診 9時開始 4、5、6年生

今年担当学校医が変わりました。男女とも全学年上半身裸にはならず、一枚シャツを着たままで検診を行います。

☆なお、緊急事態宣言により延期となっていました、耳鼻科検診（1年生、4年生）、眼科検診（1年生、4年生）は11月に、歯科検診（全学年）は、12月に実施予定で準備をしています。



10月17日から23日は「薬と健康の週間」です

顆粒剤、散剤、錠剤、シロップ、カプセルなど、薬はさまざまな形をしています。使いやすさ、効果の持続時間だけでなく、病気やけがに効果的に作用させるためです。ですから、カプセルだけの中身を取り出したり、錠剤をつぶして使用したりすると、本来の効果とは違う現れ方をすることがあり危険です。

薬は飲み方、時間、回数などをきちんと守り使用しましょう。万が一使用上、何か不明な点や心配な点がある場合は、かかりつけ医師や薬剤師に相談しましょう。

のみぐすり^{みず}は水か「ぬるまゆ」で!



くすり^{くすり}をあげたり



もらったりするのはNG!