

ほけんだより 10月

令和5年 10月 広南小学校 保健室

2学期がスタートし、1ヶ月が経ちました。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人も、学校生活に体が慣れてきましたか？ 最近は、朝晩涼しくなり、秋の風を感じ、秋の虫の音を聞くようになりました。このような季節の変わり目は、体調をくずしやすいです。規則正しい生活をおくり、衣服の調整にも気を付けていきましょう。

10月10日目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね



私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に影を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

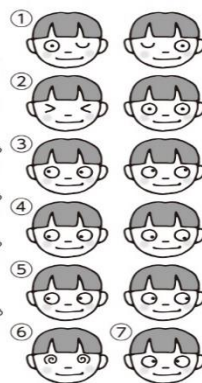


いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウイंक.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10月17日~23日は



薬の飲み方

飲む時間を守る

飲む量を守る

×

友達の薬を飲まない

×

水かぬるま湯で飲む

覚えておこう！ 薬を飲むタイミング

●食前	食事の30分前
●食後	食事の後30分以内
●食間	食事と食事の間 (食後2時間くら)
●寝る前	寝る前の1時間以内



コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。

× 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

× 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

インフルエンザ予防接種 Q&A

- Q** いつ受ければいいの？
- A** インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。
- Q** どうして毎年受けるの？
- A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。
- Q** どれくらい効果があるの？
- A** ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

