ほけんだより 10月

呉市立横路小学校
令和５年１０月３日

日が沈むのが早くなり，本格的に秋を感じる季節になってきました。秋は，スポーツの秋，食欲の秋，読書の秋など，いろいろな楽しみを見つけることのできる季節です。

そして今月は，横路小学校の 100周年をお祝いする記念行事があります。保護者の方，地域の方，そして数えきれない先輩方のおかげで，今の横路小学校があるのですね。感謝の気持ちをこめて「はじまりの歌」を歌いましょう。

朝晩と気温の差が大きく，体調を崩しやすい時期です。それぞれの秋を楽しみながら，しっかり体調管理をしましょう。

10月17日～24日は 薬と健康の週間

薬は，「人間に有益（メリットがある）で，人間の体を正常にしていくもの」の総称と言われています。その中でも，「医薬品」は，専門家によってよく考えて作られ，法律で厳しく定められているものです。

処方箋や説明書をよく読んで，ルールを守って飲むようにしましょう。

飲む量を守る

処方の通りの量を飲みます。飲み忘れた場合でも，自分で判断せず，主治医に相談します。

水かぬるま湯で飲む

薬は基本的に水で飲むようにしましょう。飲みづらい場合は主治医に相談しましょう。

飲む時間を守る

処方の通り，食前・食後，ねる前など飲むタイミングを守りましょう。

友達の薬を飲まない

薬は，その人の症状や体重，生活に合わせて処方されます。ひとの薬は飲んではいけません。

１０月の保健目標　目を大切にしよう

掲示板　目のふしぎワールドを体験してみよう

「これって，何が見えるの？」「目のトレーニングは難しいよ。」「だんご，回らないんだけど・・・」たくさん感想が聞かれます。本当に人間の目の見え方は不思議ですね。

私達は，目から非常に多くの情報を取りこんで，脳で判断しています。目を大切にしましょう。

姿勢を正しく　適度な明るさで　時間を決めて休む　前髪はさっぱりと　栄養をたっぷりと

がんばりました **生活リズムカード**

【速報】目標達成度発表！（2年生以上まとめ）

目標１	ねる時刻	75.3%
	起きる時刻	82.2%
目標２	ゲームのベッド	88.1%

詳細は，ほけんだより１１月号でお知らせします！

よころっこロンの横路中学校訪問

キャンペーンのフィナーレを飾って，よころっこロンが中学校へ訪問しました。全校生徒の皆さんがキラキラの笑顔で，廊下から手を振ってくれました。