



ほけんだより 10月号

がつごう
月号

令和7年 10月 16日

松梅校小学部

保健室

あきがだんだんとふかまってきました。すごしやすいこのきせつ、ほんよ、おんがくき、うんどう、いろいろなことにチャレンジしやすい季節です。自分なりの「〇〇の秋」を見つけて楽しみましょう。

いっほう、あさばん、にっちゅう、きおんさ、おお、たいちよう、くす、しき、ぬ、き、うまい、つか、たいちようかんり、服をうまく使って、体調管理をしていきましょう。



めにやさしい生活をしていますか？



わたし、ふだん、せいかつ、なか、え、じょうほう、わり、め、たよ、私たちは、普段の生活の中で得る情報の8割を目に頼っているといわれています。大切な目を守るために、次のことに気を付けましょう！

ゲームなどで目を使い続けていると…



まえ、め、前が目が目にかからないようにしよう！	てもと、へ、や、ぜんたい、手元も部屋全体も明るくしよう！	なが、じ、かん、長い時間、テレビやゲーム、タブレットをしないようにしよう！	すわ、座るときは、よい姿勢で！
--------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------



目が疲れたなあと感じた時は…



★遠くの景色を
ぼんやりながめる



★目の周りの骨を軽く
マッサージをする

(目をおしてはいけません！！)



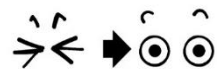
★温かいタオルなどで目を温める



ただし、目が充血していたり、腫れや痛みがあったりする場合、温めてはいけません。

★目の体そうをする

①目をぎゅっと閉じて、ぱっと開ける



②目を右に動かし、左へ動かす



③目を上に動かし、下に動かす



④目をぐるっと回す



①～④を何回かくりかえしてみよう！



10月17日～23日は薬と健康の週間



のみぐすりなどの「くすり」は、病気やけがを治し、私たちが元気になるためのお手伝いをしてくれます。でも、間違った使い方をすると、効き目が弱くなったり、逆に真合が悪くなったりしてしまうこともあります。薬を使用する場合は、必ずお家の人に相談をして、お医者さんや薬剤師さんに教えてもらった通りに使うことが大切です。

くすりをのむときは

口説明書を読んで、回数や量を確認しよう

口のむときは水 かぬるま湯 で

食前 食事の20～30分前

食後 食事の20～30分後

食間 食事の最中ではありません！

半分 食べたらくすりだな

正解 → 食事を終えてから2時間後

のみぐすりこんなのみ方をしていませんか？

❌ カフェインをあけたり錠剤をわつてのむ

❌ ジュースや牛乳でのむ

❌ のみ忘れた分をまとめてのむ

❌ 他の人からもらつてのむ



身体測定・視力検査をしました



10月7日に2回目の身体測定・視力検査を行いました。4月からの約半年間ですが、それぞれ身長が伸び、体重も増えていました。遅くなりましたが、10日に結果を配布していますので、ご確認をお願いします。

学校検診はスクリーニング（健康かどうか、病気の疑いがあるかどうかを選び出すもの）です。視力検査の結果が【B、C、D】だったお子様で、今年度まだ受診をされていない場合や、1学期から急な視力の低下がみられる場合は、眼科を受診されることをお勧めします。受診の結果は、学校へお知らせいただきますようお願いいたします。



10月26日(日) 松梅校体育祭



体育祭に向けていよいよ練習が始まります。大きなけがや熱中症などのない、みんなの思い出に残る体育祭になるように次のことに気を付けてください。

- (1) 規則正しい生活リズムですごす。
- (2) 熱中症対策をする。
- (3) けがの予防をする。

ご家庭でも、早寝・朝ごはん・こまめな水分補給の声かけをお願いします。

もうすぐ体育祭 足にいい靴はいてる？

かかと部分がしっかりしている

指が動かせる適度な余裕がある

この部分が曲がる

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいたり、きつくなつたのにムリにはいたり、かかとをふんだりしていませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。