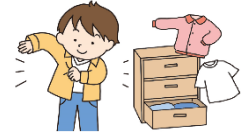


ほげんだより 10月

令和4年10月4日
岩国市立小瀬小学校
保健室

「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

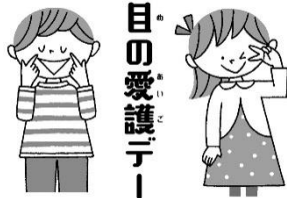
ようやく暑さがおちつき、すずしさが感じられるようになりました。10月は『ころもがえ』の時期です。みなさんの中にも長そでを着て



いる人がふえてきましたね。天気や気温の予報をこまめにチェックして服そうをえらび、かぜや体調不良に気をつけてくださいね。



目の健康のために



10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を大切にしましょう。小瀬小でも遠くが見えづらい人がふえています。将来、大きな目の病気につながることもあるので、次のことに気をつけてください。

- 早くねて、目を休ませる。
- ねる1時間前からは、スマホ・タブレット・ゲーム機・パソコンなどを使わない。
- 目とスマホ・タブレット・ゲーム機・パソコンの画面、目と本の間は、30cm以上あける。
- テレビを見るときは座って、画面の高さの3倍くらいはなれる。
- ゲームをするときは、こまめに休けいを取り、遠くを見たり、まばたきをしたりする。
- メディアを使うときや読書をするときは部屋を明るくする。
- 前髪が目にかからないようにする。

心の充電をしよう

朝の光を浴びよう

日が短くなってきて、最近、なんとなくやる気が出ない…という人は、季節のせいかもしれません。午前中にしっかり太陽の光をあびて、規則正しい生活をする事で、元気が出ますよ。朝おきたら、カーテンを開けて、気持ちよく1日をスタートしましょう。



運動していますか？

運動には、モヤモヤした気分をとりのぞいたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする力があります。また、考える力や覚える力を高めるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやダンス、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOKですよ。



♪歌の力♪

歌うことでストレスを発散することができ、幸せな気持ちになります。また、脳の働きもよくなると言われています。

歌詞の内容に気持ちをこめて歌うことで、感情の整理をすることができ、すっきりしますよ。

小瀬っ子フェスティバルにむけて、歌の練習も楽しくがんばりましょう！

の ぐすり 飲み薬

の かた 飲み方と タイミングをチェック

の かた 飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



用法 (飲み方)・
用量 (飲む量) を守る



わったり
開けたりせずに飲む



の 飲むタイミング



食前…食事の20～30分前
食後…食事が終わって20～30分後まで
食間…食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
頓服…症状が出たときに必要に応じて

◇ の わす 飲み忘れてしまったら ◇

飲み忘れたときにどうすればよい
かは薬によってちがうので、おうちの
人に知らせて、お医者さんや
薬剤師さんに確認しましょう。

…… 保護者の方へ

学校保健安全委員会へのご参加ありがとうございました

9月14日(水)学校公開日に実施した、学校保健安全委員会では、保健安全に関する学校の取組等を紹介した後、ヤクルト様より講師をお招きし、腸や排便、望ましい生活習慣について楽しく学びました。お忙しい中ご出席いただきました保護者の皆様、本当にありがとうございました。



給食レシピも好評！
ご家庭でも作ってくださっていると
聞きました！ありがとうございます！



なが～い小腸にびっくり！

よいウンチを
「つくる」
「育てる」
「出す」
ためには・・・



音楽に合わせて
『腸トレ体操』♪



ウンチは体からのお便り

よいウンチは「スルットくん」
「カチコロくん」や
「ゲーリーくん」のときは要注意！

よくねて、バランスよく食べて(よく噛んで)、
適度に運動することがとても大切です！