

ほけんだより 10月



高岡市二塚小学校 保健室

R5.10.2

もうすぐ学習発表会ですね。目標に向かって練習に取り組む子供たちの姿はきらきらと輝いています。時折、「練習疲れた。」と本音を漏らし、来室する子供もいましたが、休息した後はしっかりとエネルギーを満タンにして切り替えることができるのが二塚っ子です。

朝晩は涼しくなり、ようやく秋らしくなってきました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。これまで経験をしたことのないことに挑戦してみるのもいいですね。

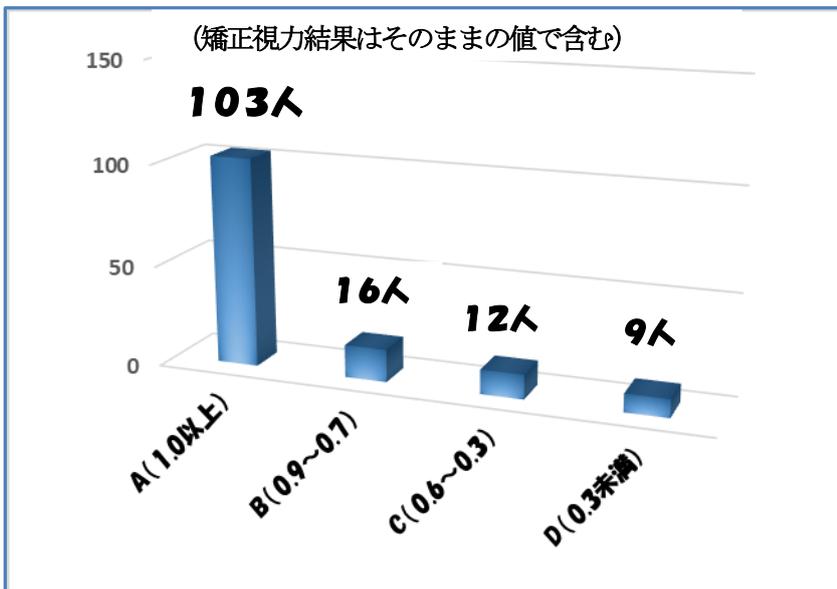
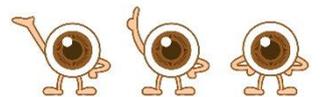


今月の保健目標

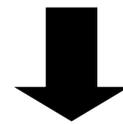
目を大切にしよう！



9月の視力検査の結果



こんなときは
教えてください！！



- * 黒板の字がぼやけて見える。
- * 教科書やノートの字が見えにくい。

見えにくい状態が続くと、目に負担が増えるため視力が低下しやすくなります。受診カードをもらった人は、早めの受診をしましょう。

目を^めつか^すい過ぎていませんか？



パソコン、タブレット、スマートフォンを使うときには



目から30cm以上はなして見る

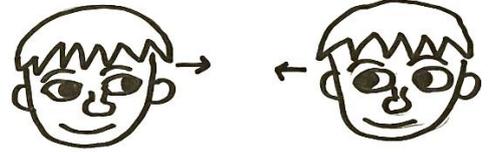
30分に1回は、20秒以上遠くを見る



保健体育委員会の児童が作成しました

◎ 目にも休めくが必要です。目が疲れたら
体操をしましょう。

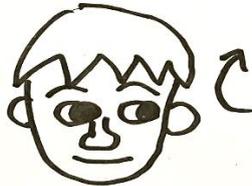
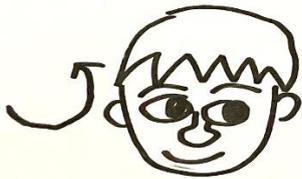
- ① 上みて! ② 下みて ③ 右みて! ④ 左みて!



⑤ 右回し

⑥ 左回し

⑦ 目をまゆつと閉じて、はらと開ける



保健体育委員会

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」と思う人もいるかもしれませ
んが、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。

胃薬とオレンジジュース を混ぜたらどうなる?

オレンジジュースに胃薬を入れてみ
ました。すると、すぐに発砲し始めまし
た。オレンジジュースは、腸から体内へ
と薬を運ぶ運搬役の作用を邪魔するこ
とがあります。効果がなくなるので、薬
は必ず水で飲みましょう。

