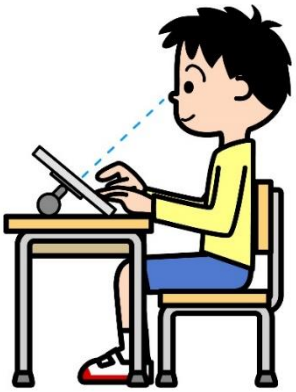
ほけんだより

令和３年１０月１１日
杉並区立堀之内小学校
校　長　　森　　孝

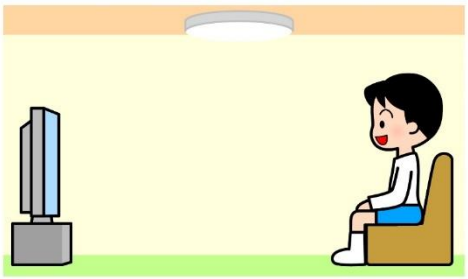
１０月の保健目標「目を大切にしよう」

１０月１０日は目の日です。これをきっかけに、目を大切にすることについて考えてみましょう。授業では、タブレットを活用する機会がふえました。自宅でも、おうち時間がつづいていることもあって、ゲームをしたりテレビを観たりする時間が長くなってしまうことがあるかと思います。電子機器はとても便利かつ楽しいものですが、使いすぎると目が疲れてしまいます。使用時間を決める・適度に休けいをするなど、付き合いかたを考えてみましょう。

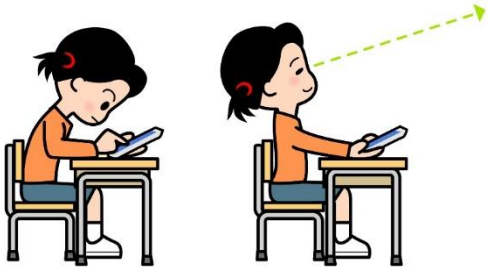
タブレットの操作中も姿勢に気をつけよう



テレビを観るときは十分な明るさと距離を



タブレットの使いすぎに注意！ときどき目を休めよう



10月の保健行事

・１４日（木）秋の歯科検診（全学年）

※検診のみです。ブラッシング指導はありません。

歯ブラシの持参は必要ありません。
検診の結果は翌日以降に
おしらせします。

・１５日（金）移動教室事前検診（５年生）

・２１日（木）移動教室事前検診（６年生）

※日程を変更しています。

・日程未定：色覚検査（２年生希望者）

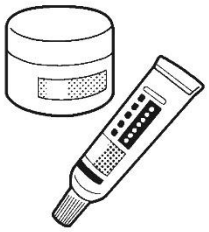
薬をきちんと使おう

薬には、飲み薬やぬり薬、はり薬など、いろいろな形のものがあります。薬ごとに、最も効果的な使い方が決められているので、必ず決まりを守って使いましょう。

◆薬の種類◆

飲み薬

ぬり薬



はり薬

注射・点てき

ざ薬

病気を治す力を高めよう

人間の体には、もともと自分で病気を治す力（自然治ゆ力）があります。薬は、その力を助ける働きをします。薬にたより過ぎず、ふだんから、すいみんや栄養を十分にとる生活をして、自然治ゆ力を高めておくことが大切です。

自然治ゆ力 ＋ 薬 ＝ 病気が治る

薬を使うときの決まり

大人に聞いてから使う

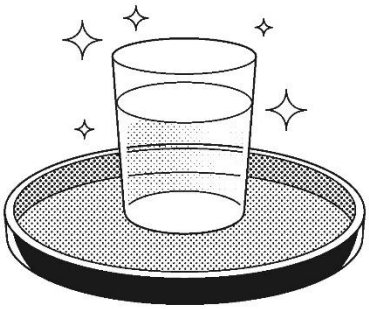
使う前に、使っていいのかどうかを大人に確かめましょう。

使用法を守る

量や回数、飲む時間を守ることで、効果が出ます。

飲み薬は水かぬるま湯で

※コップ１ぱい



ジュースやお茶、牛乳で飲むと、効かないことなどがあります。