

保健だより

目をたいせつにしよう！！

平成30年10月1日
相馬支援学校保健室
NO7

10月の保健目標は「目をたいせつにしよう」です。
朝おきてから、夜ねるまで、目はものの形や色、明るさや遠い近いなど、たくさんの情報を取りいれています。

最近、夜中までスマホやゲームなどをやっていると、睡眠時間が少なくなっている人もいます。

もういちど、ふだんの生活を見直して、目にやさしい生活ができているか考えてみましょう。



目にやさしい生活していますか？

ゲームをしすぎて目がしょぼしょぼする、目が乾燥している気がするなど、目に悪い生活をしている人はいませんか。下のイラストは、目にやさしい生活習慣がかかれています。思い当たるものにチェック(✓)をして、気をつけて過ごすようにしましょう。

規則正しい生活をこころがける



休み時間はできるだけ外で遊ぶ



本は目から30cm以上離して読む



テレビやゲームを1時間続けたら5~10分休む



全部に○がついた人は、目を大切にしている生活がばっちりできています！



机の上など目に近い場所で作業するときには電気スタンドなどを使う





9月中旬に北関東や東京でインフルエンザによる学級閉鎖のニュースが飛びこんできました。いつもより早めに流行が始まるかもしれません。手洗いをしっかりと、感染予防をしっかりとしましょう。



この手洗い、どこがダメ？

Aくん



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ

ココがダメ!

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ!

洗うところ

洗い残しが多いところ (爪・親指のまわり・指の間・手こう・手首) も洗おう

ココがダメ!

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

ココがダメ!

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



保護者のみなさまへ



風疹の流行もつづいています。インフルエンザのニュースもでてきています。朝晩の気温の差も大きく体調を崩しやすい時期ですので、いつもよりいねいな健康観察をお願いします。

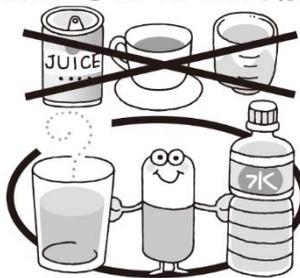
体調チェックをお願いします



10月17日~23日は薬と健康の週間です



薬は水かぬるま湯で



薬の正しい服用時間…知っていますか?

「薬って食後に飲むものでしょ?」「飲み忘れても気づいたときに飲めばいいよね?」薬にはそれぞれ服用のタイミングがあります。特別な記載がない限りは以下のように服用しましょう。

Q 正しい服用のタイミングは?

食前	食事前の30分以内に飲みます (胃に食べ物が入っていない時)
食後	食後30分以内に飲みます (胃に食べ物が入っている時)
食間	食事と食事の間に飲みます (前の食事から2~3時間後)
就寝前	寝る30分~1時間前に飲みます

Q 飲み忘れた時はどうすればいい?

忘れた分をまとめて飲むのはやめましょう。飲むはずだった時間からそれほど経っていない場合は服用します。次の服用時間が迫っている時は、1回分を抜かして次からいつものように飲みましょう。

