

ほけんだより



令和3年10月1日
上大野小学校 保健室



日ごとに秋の深まりを感じる季節となりました。
朝晩の冷え込みで、気温に合わせた衣服の調節が必要です。季節
の変わり目なので、体調の変化に気をつけましょう。
健康に気を付けて、みなさん一人一人にとって、実りある秋にしたいものです。

10月の保健目標

目を大切にしよう



正しく使おう！くすり



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。
薬の取り扱いには薬事法（2014年改正）という法律によって定められています。小学生のみなさんは薬を使用するときに勝手に使用してはいけません。ドラッグストアに売られている市販薬もきちんと説明書をお家の人と読んでから使いましょう。

また、人によっては副作用やアレルギー症状が現れる場合があります。そのため、用法容量を守って正しく使用すること、自分の薬を友達にあげたり、誰かからもらったりしないことが大切です。

保健室での薬の取り扱いも薬事法にならって、内服薬を渡すこと、外用薬（シップなど）の安易な使用はできません。

「くすり」と反対から読むと「リスク」となります。間違った使い方はとても危険です。きまりを守って正しく安全に使用しましょう。

- ※用法…のむ時間と回数
- ※容量…一回に使う量

薬をあげたり



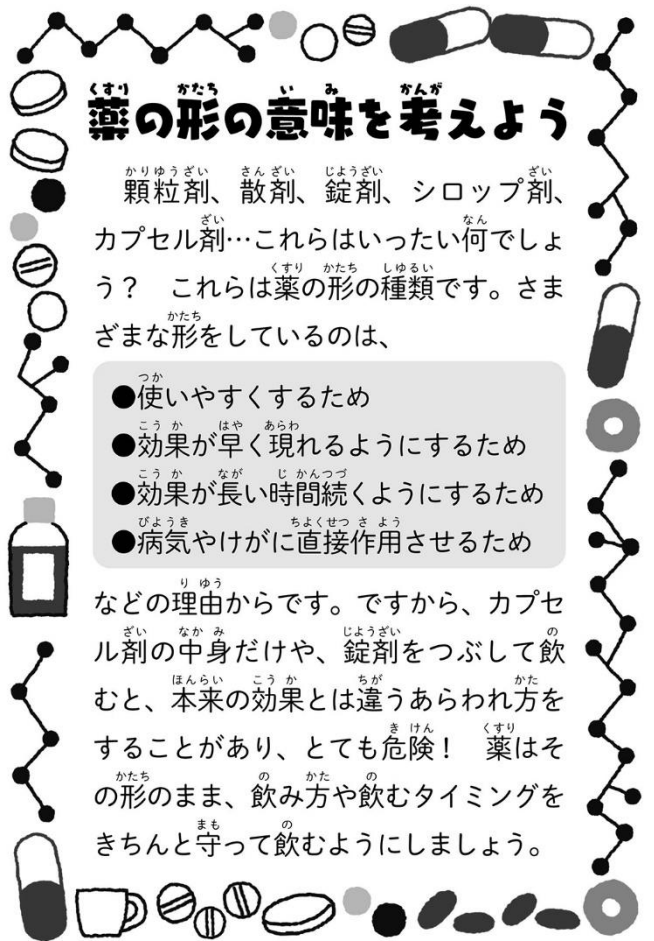
もらったりしません

薬の形の意味を考えよう

顆粒剤、散剤、錠剤、シロップ剤、カプセル剤…これらはいったい何でしょう？ これらは薬の形の種類です。さまざまな形をしているのは、

- 使いやすくするため
- 効果が早く現れるようにするため
- 効果が長い時間続くようにするため
- 病気やけがに直接作用させるため

などの理由からです。ですから、カプセル剤の中身だけや、錠剤をつぶして飲むと、本来の効果とは違うあらわれ方をすることがあり、とても危険！薬はその形のまま、飲み方や飲むタイミングをきちんと守って飲むようにしましょう。



がつ にち め あいご 10月10日は目の愛護デーです

がめん め きより
画面と目の距離は30cm

がめん かくだ
画面の角度を
かたむ
傾ける

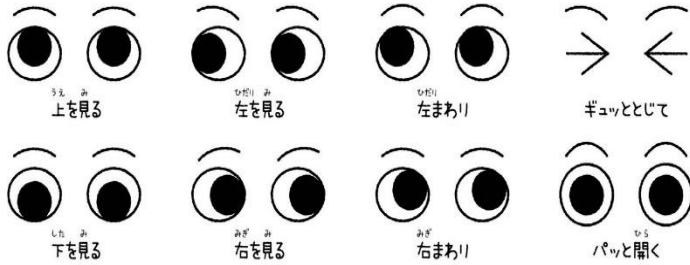
ゆか りようあし
床に両足を
つける

せなかの
背中を伸ばす

しり うし
お尻を後ろにして
深く腰掛ける

タブレットを
使うときは…

ぶんつか
30分使ったら、
とお 遠くを見て目を休めよう



~やってみよう! 目の体操~
20分使用したら、目の体操
で疲れをとりましょう。





ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ

オンライン授業やタブレット学習など、デジタル端末を活用した授業が増え、視力の低下や長時間使用によるブルーライトの影響（生活リズムの乱れや睡眠障害）など子どもたちの健康への影響が心配されています。今後も学校や家庭でデジタル端末を使用する機会は増えていくと考えられます。子どもたちが目の健康について自ら学び、ルールや使用方法を守って活用することが大切です。

石は文部科学省から出されている、タブレットを使うときの5つの約束です。ご家庭でもタブレットを使用するときのルールづくりをしてみてください。タブレットを上手に使いながら、目の健康を守っていきましょう。



タブレットを使うときの5つのやくそく

- タブレットを使うときは姿勢よくしよう
 ・タブレットを見るときは、目から**30cm以上**はなして見よう。
 
- 30分に1回はタブレットから目をはなそう
 ・30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、**20秒以上**、遠くを見よう。
 
- ねる前はタブレットを使わないようにしましょう
 ・ぐっすりねるために、**ねる1時間前**からはデジタル機器を使わないようにしましょう。
 
- 自分の目を大切にしよう
 ・時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。
 
- ルールを守って使おう
 ・ 分使ったら1回休む、学校のタブレットはべんきょうに関係のないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。
 