

令和6年10月11日 埼玉大学教育学部附属特別支援学校 保健室

10月の保健目標

●目を大切にしよう!



秋が深まってきました!

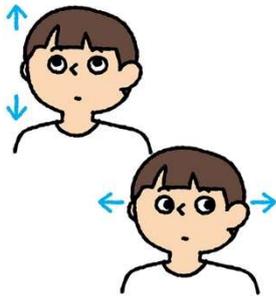


ずいぶん日が短くなってきました。季節はすっかり“秋”となりました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、秋は何をするにも快適で心地よい季節です。また、秋は様々な食べ物が旬を迎え、美味しい食べ物を食べる機会が多くなることから、「食欲の秋」とも言われます。子どもたちもそれぞれの感性で「〇〇の秋」を感じ、楽しんでほしいと思います。

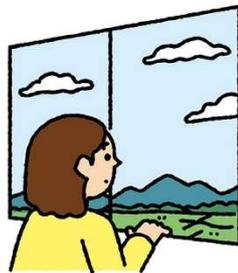
県内では、マイコプラズマ肺炎や手足口病が流行しています。季節が移り変わるこの時期は体調を崩しやすく、感染症にも注意が必要です。ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

10月の保健教育「目を大切にしよう！」

10月の発育測定前の保健教育は、目の健康についてお話ししました。たくさん走ると体が疲れるように、目もたくさん使うと疲れます。

タブレット等を使うときは、画面と目を30cm以上離すといわれています。今回は、自分の手の平を使って、だいたい30cmを測る方法をみんなで覚えました。

また、リズムに合わせて目を動かすストレッチにも挑戦しました。眼球を上下左右に動かすストレッチは、みんな苦戦していました。ロート製薬の公式YouTubeチャンネル内「ロート目のストレッチ体操」の一部を今回使いましたので、機会がありましたらご家庭でもぜひお試しください。

目に優しいタブレットの使い方



目に優しい姿勢だね!



目と画面が近いよ

こんげつ
今月のまちがいさがし

2枚の絵をみて、7つのまちがいを見つけましょう！

こたえは保健室に、はってあります。



10月17日～23日は
 “薬と健康の週間”

薬 は正しく服用しましょう

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？ 食事中？



食事中 = 食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方 NG 集

正しく使いまししょう。
 読んで、用法・容量を守って
 間違った使い方はリスクで
 ありません。説明書をよく

NG たくさん飲む

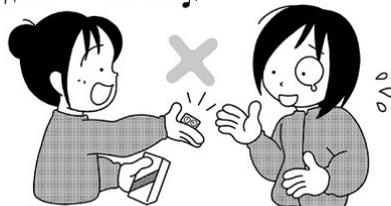
早くおられますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。