

令和6年 10月1日

はちまんだいしょうがっこう ほけんしつ
八幡台小学校 保健室



夏の暑さが段々と落ち着き、涼しい日が続くようになりました。この時期は季節の変わり目で、寒く感じる日もあれば、暑く感じる日もあります。暑くなったら脱ぐ、寒くなったら着るなど、脱ぎ着しやすい服装で上手に体温を調節しましょう。これからいろんな感染症が流行る時期になります。引き続き、手洗いを頑張りましょう！

10月10日は、目の愛護デー



目を大切に
しよう♪

目にゴミが入ったときは
どっちが正しい？



① すぐに目をこする



② まばたきをする

こたえは②です。
目を傷つけてしまうので、こすってはいけません。
まばたきをしていると、涙といっしょに出てきます。



デジタル機器を使う時の姿勢

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける



30分使ったら、
遠くを見て目を休
めましょう。

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

10月の保健行事

10日(木)	歯科健診 2. 4. 6年
21日(月)	視力 6年
22日(火)	視力 5年
23日(水)	視力 4年
24日(木)	視力 3年
28日(月)	視力 2年
29日(火)	視力 1年

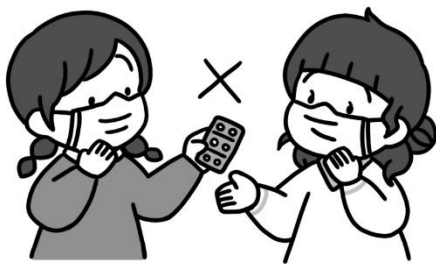


くすり 薬はなんのためにあるの？



10月17日から23日は、『**くすり けんこう しゅうかん**』です。最近、スーパーやコンビニなどで薬が販売され、より簡単に手に入るようになりましたね。皆さんは、薬をどんな時に使いますか？風邪をひいた時や体の具合が悪くなった時に飲む人がほとんどかと思いますが、しかし、薬はあくまで、私たちの体の中にある『自然治癒力（体やケガを治す力のこと）』を助けるためのものです。具合が悪くなった時、すぐに薬を飲むよりも、まずは「なぜ具合が悪くなったのか」「どうしたら良くなるか」を考えてみましょう。お家の人とも、薬の使い方について、一度話し合ってみてください。

くすり 薬をあげたり



もらったりするのはNG!

くすり き かたひと ちが
薬の効き方は人によって違います。
とく びょういん ひとりひとり
特に、病院でもらった薬は、一人一人の体に合わせて作られているので、他の人にあげたりもらったりは絶対にしないでください。



世界中で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られるといわれています。正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。

くすり かたち いみ かんが 薬の形の意味を考えよう

かりゅうざい さんざい じょうざい ざい
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？
くすり かたち しゆるい
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、

- 使いやすいするため
- 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。

マイコプラズマが流行しています。過ごしやすい気候になり、外出が増えるこの時期

ですが、忘れず手洗いしましょう。