

# ほけんだより



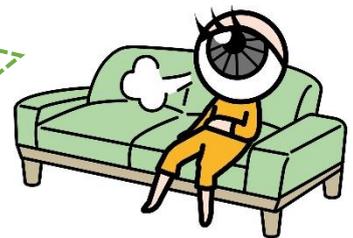
令和5年 10月2日  
川口市立芝西中学校  
陽春分校保健室

すずしい日が増えて 秋を感じる瞬間が多くなってきましたね。お昼はあたたかくても 夜には寒くなることがあります。学校にくるときの服装をよく考えましょう。

10月10日(火)は目の愛護デーです。目がつかれているな…と感じることは ありませんか？

目がつかれていると こんなサインがでるよ…

目のおくがいたい  
目がしょぼしょぼする  
ものがみえにくい感じがする



こんなことをしていると 目がつかれてしまうんだよ…



ねころがって、顔に  
本やゲームを近づ  
けて見る。



長時間スマートフォン  
やゲームを使う。



ゲームに集中しす  
ぎで、まばたきが少  
なくなり、目がかわ  
く。



睡眠時間が少なく  
て、目のつかれがと  
れない。

## 目をつかれさせないために やってほしいこと

1. スマートフォン・ゲームは正しい姿勢で！ 目から40cm 離して見る。
2. 明るい部屋で 1時間に15分は休けいを。長時間は使わない。
3. ちゃんとまばたきをする。
4. 夜は 早く寝るようにする。(1日7~8時間は寝る)

しただくすりのの  
知っていますか？ 正しい薬の飲みかた



薬はわたしたちが健康に過ごすために大切なものです。しかし飲みかた・使いかたをまちがえると体調がわるくなってしまいます。安全に正しく飲むために気をつけることはなんでしょう？

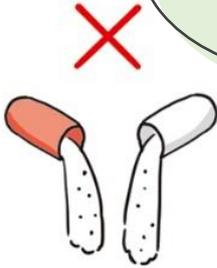


くすりのまえ  
薬を飲む前に  
せつめいしょ  
説明書をよく読む

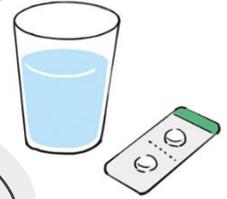


の飲みかた・の飲む量を  
かならず  
必ず守る

カプセルは  
あけない



コップ1杯の  
みずかお湯で飲む



あき  
秋の

か  
花粉症？



めがかゆい 鼻水がでる

くしゃみがでる…

その原因は、ブタクサやよもぎの花粉かもしれません。

症状がある人は、一度病院で検査をしてみましょう！