

ほけんだより



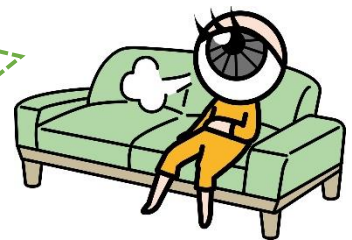
令和5年 10月2日
川口市立芝西中学校
陽春分校保健室

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て、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？

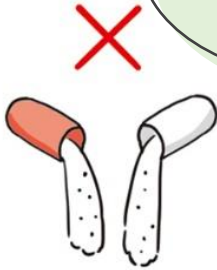


くすりの まえ
薬を飲む前に
せつめいしょ
説明書をよく読む

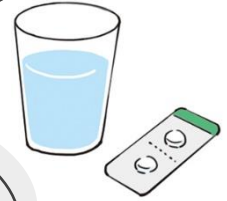


の飲みかた・の飲む量を
かならずまも
必ず守る

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せん。

症状がある人は 一度病院で検査をしてみましょう！