

# ほけんだより10月

令和6年10月1日(火)

金子小学校 保健室  
No. 7

秋は「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」など色々なことに楽しめる季節です。みなさんは、どんな秋にしたいですか？秋を楽しんで、充実した時間を過ごしましょう!! また、季節の変わり目でもあります。うがい・手洗い、衣服の調節などをして風邪予防をしっかりしましょう!!

## 10月10日は目の愛護デー

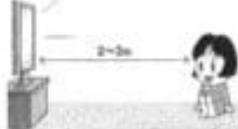


### 目にやさしい行動

### 目を大切にしていますか？



ぐっすりねむる



テレビは、はなれてみる



ときどき、とおいをみる



まえがみは目にかからないようにしましょう

### 目にやさしくない行動



くらいところで本をよまない



ゲームは時間をきめる  
30分やったら休む。



テレビをおころんでみない



まえがみがながいと、目を  
きずつけます!

あたまがすっきり! 正しいしせいのポイントはグー・チョコキ・パー!



グーを、おなか  
とせなかにいれ  
て、せすじをビ  
ーンとのぼそう

ひじを、ちよっか  
くにしたとき、チ  
ョキでつくえがは  
さめるかな?



目と本は  
パー2つぶん  
はなそう!



りゅうこう きせつ  
インフルエンザが流行する季節になりました・・・  
今年はインフルエンザの流行が早くなっているそうです。  
手洗い・うがい・栄養・休養を心がけインフルエンザに負けない  
体を作りましょう! ※インフルエンザB型が流行っています



※<sup>ひと</sup>うちの<sup>かくにん</sup>人と確認<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よう

《 <sup>かつ</sup> <sup>ほけんぎょうじ</sup> 10月の保健行事 <sup>じ</sup> 》

●<sup>にょうけんさ</sup>尿検査<sup>1</sup>次 17日(木)→<sup>わす</sup>れた<sup>ひと</sup>人は18日(金)

※<sup>にちめ</sup>1日目の17日(木)に<sup>きょうしつ</sup>教室にある<sup>かいしゅうぶくろ</sup>回収袋に<sup>ていしゅつ</sup>提出<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>よう！！  
(<sup>らんどセル</sup>ランドセルから<sup>だ</sup>出し<sup>わす</sup>れる<sup>ひと</sup>人がいます)

10月17日～23日は<sup>くすり</sup>薬と<sup>けんこう</sup>健康の<sup>しゅうかん</sup>週間です



10月17日～23日は薬と健康の週間です 私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ドラッグストアが街のあちこちにあり、コンビニでも一部の薬が買えるようになりました。ただ、その身近さと便利さのあまり「薬 さえ使っていれば治る、健康でいられる」と考え、頼りすぎてしまう人もいます。薬は病気そのものを治すのではなく、体が本来持っている自然に 治る力を助けるものです。安易に薬に頼らず、まずは自然に治る力 を高めて病気になりくい体をつくるのが大切です。日頃から ①毎日の適度な運動②栄養バランスのとれた3度の食事③十分な睡眠を心がけましょう。「くすり」を反対から読むと「リスク」。「リスク」は英語で「危険」ということですが、薬は使い方 によって、体にとって味方にもなる反面、使い方を間違えると危険を伴います。薬を使う時は、医師や薬 剤師の指示に従いましょう。自分勝手な判断で薬を使用することや、友だち同志での薬のやりとりはたいへん危険ですから、絶対にやめましょう。学校でも、内服薬などは使用しませんのでご了承ください。

<sup>かんせんしょう</sup> <sup>ま</sup> <sup>からだ</sup>  
かぜや感染症に負けない体をつくろう

気温が下がり、空気が乾燥しはじめると、私たちの体の免疫力(抵抗力)が下がり、かぜや感染症にかかりやすくなってしまいます。  
元気に冬を過ごせるよう、かぜや感染症に負けない体をつくりましょう！

<sup>じゅうぶん</sup> <sup>ねむり</sup>  
十分な睡眠



早くに寝て、十分に体を休めましょう。

<sup>じゅうぶん</sup> <sup>えいよう</sup>  
十分な栄養



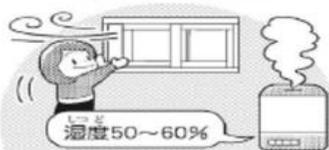
なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

<sup>うがい</sup> <sup>てあらい</sup>  
うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

<sup>かんき</sup> <sup>と</sup> <sup>ほしつ</sup>  
換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

<sup>ひと</sup>  
人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。