

保健だより

令和5年度 10月号
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

め たいせつ
目を大切にしよう

季節が進み、1日の寒暖差が大きくなりました。気温差で疲れがたまりやすい時期です。また、9月から引き続きインフルエンザや体調不良の欠席・早退もみられます。季節の変わり目ですが、ご家庭でもお子さんの体調変化に注意して、みていただけたらと思います。学校でも、石けんを使用した手洗い・うがいや咳エチケットなどの、基本的な感染予防を行っています。



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬は、私たちの健康にかかせないもののひとつです。しかし、飲み方・使い方を間違えると健康に悪いえいきょうがでることも・・・安全のために正しくつかいましょう。

★目薬も「薬」です！正しいさし方で★

- ① 目のまわりのよごれをふき取り、手も石けんできれいに洗っておく。
- ② 顔を上にむけて、指で下まぶたを広げる。
- ③ 容器の先が、目やまつ毛にふれないように、下まぶたに液を1滴、
(または決められた量)落とす。
- ④ そのまま目をとじ、目がしらを押さえてしばらく待つ。まばたきはしない。
- ⑤ 目薬があふれたら、必ずふき取っておく。



薬は指定されたタイミングを守って飲もう

食前

食事

食後

食間

食事

の飲むときは
コップ1杯の
みず 水かぬるま湯で!

●食事の
1時間～30分前
(胃の中に食べ物が
入っていないとき)



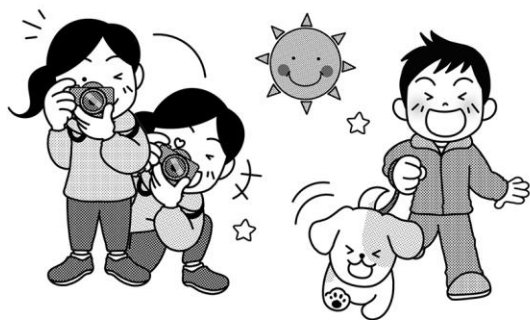
●食事のあと
30分以内
(胃の中に食べ物が
入っているとき)

●食事と食事の間で、
食事を終えて
約2時間後
(食事の最中ではない)



がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標は「目を大切にしよう」です

おくがい かつどう ふ
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ おお がめん
大きな画面で。

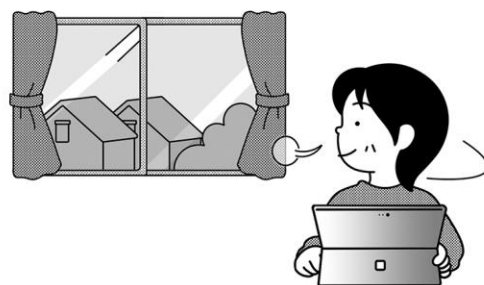


📱 スマホは横使いが おススメ♪

きん コロナ禍で
近視が急増!?

きんしよぼう
近視予防のために、
やってほしいこと

ときどき とお
時々、遠くをながめる。



がめん から め はなす じかん つく
画面から目をはなす時間を作ろう♪

あか へや
明るい部屋で。



てもと へや ぜんたい あか
手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

10月の保健行事予定

◆12日(木)

秋季歯科健診 対象：全学年

当日朝は、歯みがきを忘れずにしましょう。

◆25日(水)

就学時健康診断 対象：未就学児童

この日は、児童は3時間授業で、給食を食べて12時15分に下校です。



なみだ やくやり
涙と「まばたき」の役割

わたし たちの め から なが る なみだ は、常
に め の 表面を覆っていて、酸素や
えいようぶん 補給したり、ゴミや雑菌
を洗い流したりして目の機能をサ
ポートしています。そして、こう
した働きを支えているのが「まば
たき」です。まばたきをすると、
まぶたの裏にある涙腺が刺激され
て、涙が出る仕組みになっていま
す。まばたきは1分間に約20～
40回行われ、それによって涙は目
の表面にまんべんなく行き渡って、
大切な目を守っているのです。