

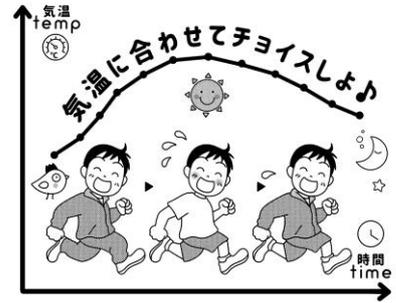
# 保健だより ~10月号

令和5年10月13日  
 練馬区立練馬東中学校  
 養護教諭 佐草 佐恵子

10月になり、ようやく過ごしやすい日になりました。これからどんどん気温が下がってきますが、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。こまめに天気



(気温) 予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防しましょう。また寒暖差疲労にならないように睡眠はしっかり取りましょう。



今月末には、合唱コンクールがあります。体調を崩して参加できなかった・・・とならないように、体調管理に気を付けて、行事を成功させよう。

## 10月17日~23日は「薬💊と健康❤️の週間」

### 必ず守って! 薬の飲み方

用法・用量を守る

水かぬるま湯で飲む

処方薬は  
あげない・もらわない

勝手に割ったり  
開けたりしない

### 薬は指定されたタイミングを守って飲もう



※普段身近にある薬でも、用法・用量を守らなかったりすれば、「薬物乱用」になりますよ。

# ～大切な目を守るために・・・生活習慣を考えよう～

1日2時間は、屋外で過ごすの良いことがわかっています

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ 大きな画面で。

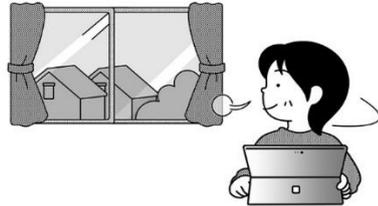


スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で  
近視が急増!?

やっ  
てほ  
しい  
こと  
近視  
予防  
のため  
に、

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

対象から30cm以上、目を離す

背筋を伸ばして、姿勢良くする

## インフルエンザによる欠席が 増えています!!

◆朝の体調を確認して登校しましょう。

(いつもと違う感じがあったら、  
必ず検温を!)

◆うがい、手洗い大切です。

コロナ対策と同じ!

(10月15日は、世界手洗いの日)

◆インフルエンザで学校を休んだ時

は、登校する日に登校届を持ってき

てください。(練馬東中ホームページ

からダウンロード可)

睡眠の質が下がります

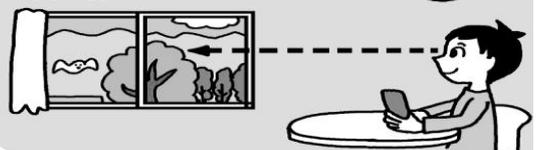
寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

【20-20-20ルール】を  
知っていますか?

20分ごとに、20秒間、20フィート  
(約6m)離れたものを見て、  
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、  
米国眼科学会が推奨しているものです。