

ほけんだより

10月



那須特別支援学校

保健室

R6.10.1



厳しく長い残暑が過ぎ、だんだんと秋らしい季節になってきましたね。

朝晩が涼しくなって、山も色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。

そろそろみなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節しながら過ごしましょう。

保健室より連絡

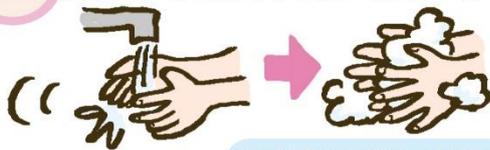
10月4日(金)に、9月の身体測定の結果を返却します。押印、返却は不要です。ご家庭で保管してください。

何かありましたら、担任の先生を通してご連絡ください。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



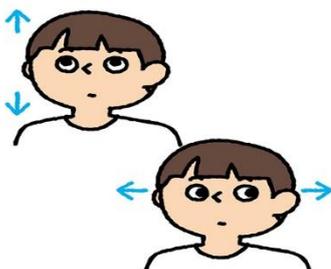
流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



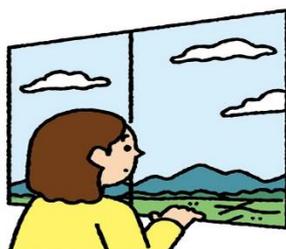
タオルの共用はしないようにね!

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



薬は、お腹が痛い、かぜをひいたなど身体の調子が良くないときに飲むと、あっという間に身体を元気にしてくれる便利なものです。けれど、正しく飲まないと身体に良くないことが起こる危ないものです。みなさんは、正しい薬の飲み方、知っていますか？

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



Q1 薬は、飲む時間を守る。○か×か。

正解は... ○

どの薬も飲む時間が決まっています。お腹の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。



Q2 薬は、いっぱい飲んでもいい。○か×か。

正解は... ×

薬を飲む量は多すぎても少なすぎてもだめです。多すぎると副作用がでるなど、とても危険です。

飲み忘れた場合でも、1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



Q3 薬は水かぬるま湯で飲む。○か×

正解は... ○

お茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて、副作用が出る場合があります。

コップ一杯の水かぬるま湯で飲みましょう。



Q4 友達に薬を飲んでもいい。○か×

正解は... ×

医師は、その人の年齢や体質を見て、一番安全な薬を選んでくれます。そのため、友達に薬をもらったり、あげたりしてはいけません。

