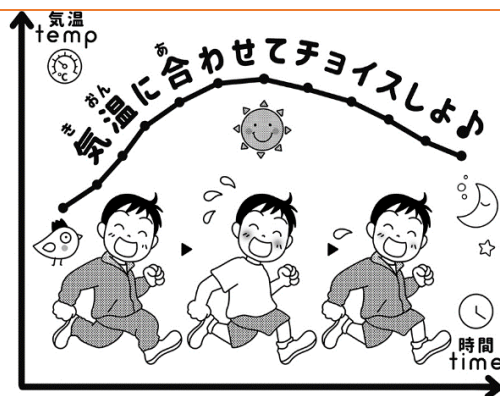




令和5年10月

光井小学校 保健室

10月に入り、ようやく暑さが落ち着き、朝晩は涼しさを感じられるようになりました。ただ、1日の中で急に気温があがったりするもの、この時季の特徴です。気温差による体調不良に、気をつけましょう。

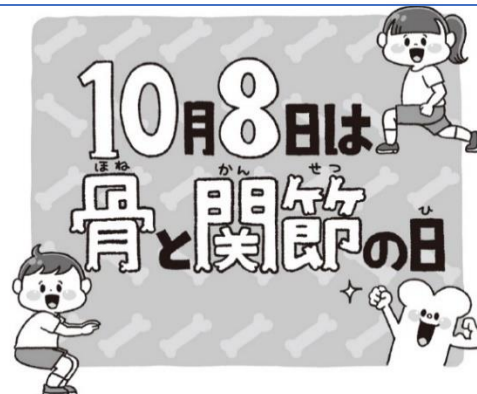
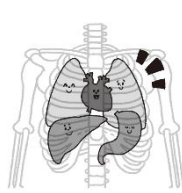
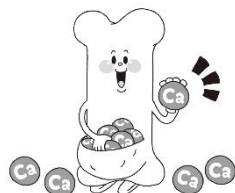


10月15日 世界手洗いの日  
Global Handwashing Day October 15



骨の役割、知っていますか？

- 体を支える
- 内臓を守る
- カルシウムを蓄える
- 血液をつくる
- 体を動かす
- ※ 骨の「ホ」の字は、「十」と「八」に分かれることから十月八日は「骨と関節の日」です。



薬は、なぜ水で飲むのでしょうか？

- 緑茶や紅茶などカフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなるからです。
- 牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして効果が弱くなるからです。
- ※ 薬は水かぬるま湯で飲みましょう。



10月17日～24日は

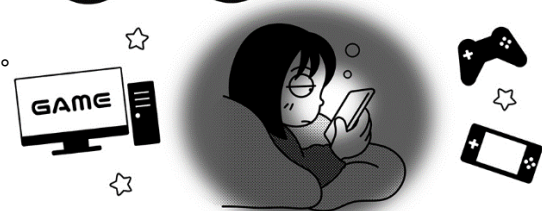


目を守るためには、どうしたらいいの？

- タブレットやゲーム機などを使うときは
- 部屋を明るくしましょう。
- 目は画面から30cm以上はなしましょう。
- 30分に1回は、20秒以上、遠くを見るようにしましょう。
- 背筋を伸ばして姿勢をよくしましょう。
- 使用する機器の明るさを適切に調整しましょう。
- ※ 天気の良い日は、外で遊びましょう。
- (外で過ごすすと近視になりにくいそうです。)

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…

10月10日は

目の愛護デー



10月10日(火)～10月16日(月) 視力検査をします。

目に優しい前髪に

