

ほけんだより

長倉小学校
保健室



10月の保健目標
目を大切にします

ようやく^{ひるま}昼間も30℃を下^{したまわ}回るようになりました。今年^{ことし}の夏も、長^{なが}く暑^{あつ}い日^ひが続^{つづ}きましたね。長^{なが}く続^{つづ}いたこの暑^{あつ}さで、体^{からだ}は疲^{つか}れていると思^{おも}います。しっか^り寝^ねて食^たべて、運^{うんどう}動^{かい}会^{れんしゅ}の練^{れん}習^{しゅ}もが^んばりましょ^う。今年^{ことし}はサンマ^{さんま}がた^とくさん取^とれています。秋^{あき}のく^たもの(な^{なし}、ぶ^ぶどう、く^{くり}、か^かきなど)もた^とくさん取^と穫^{とく}されます。秋^{あき}の味^{あじ}覚^みを楽^{たの}しみましょ^う。

しっかり寝ていますか？



体^{たい}調^{ちよう}不^ふ良^{りよう}で保^ほ健^{けん}室^{しつ}を利^り用^{よう}する人^{ひと}の言^ごを聞^きいてい^いると、睡^{すい}眠^{みん}不^ふ足^{そく}によ^よるも^もの^のが原^{げん}因^{いん}とし^{して}考^{かん}えられ^られ^れます。ね^ねるの^のが遅^{おそ}くな^なった理^り由^{ゆう}は、ゲ^げー^まムを^をね^ねるま^までし^して^てい^いた、ユ^ゆー^ちウ^うー^ぶ動^{どう}画^がを^を見^みて^てい^いた、宿^{しゅ}題^{だい}を^をし^して^てい^いたとい^いう人^{ひと}もい^いました。楽^{たの}しいこ^ことはな^なか^かな^なかや^やめ^められ^られ^れま^ませ^せんが、時^じ間^{かん}を^を決^けて^て低^{てい}学^{がく}年^{ねん}は9時^じま^まで^でに、高^{こう}学^{がく}年^{ねん}は10時^じま^まで^でに^にね^ねるよ^ように^にしま^ましょ^う。

ねる前に画面を見ていませんか？

た^たっ^たぶ^ぶり^り寝^ねた^た
は^はず^ずな^なの^のに

あ^あさ^さお^お
朝^あき^きら^られ^れな^ない
ね^ねむ^む
眠^みた^たい



これ^{これ}ら^らは^はね^ねる^る前^まに^に画^が面^{めん}を^を
見^みた^たこ^こが^が原^{げん}因^{いん}か^かも^もし^しれ^れま^ませ^せん。

よ^よく^くな^ない^い理^り由^{ゆう}は^は？



ひ^ひの^の光^{かり}を^を浴^あび^びると^とか^から^らだ^だが「^{ひる}昼^だ」と^と感^{かん}じ^じ、眠^{ねむ}た^たく^くな^なる^るの^のを^をお^おさ^さえ^える

ひ^ひの^の光^{かり}が^がな^なく^くな^なると^とか^から^らだ^だが「^{よる}夜^だ」と^と感^{かん}じ^じ眠^{ねむ}た^たく^くな^なる

画^が面^{めん}か^から^ら出^でる^る光^{かり}を^を見^みると^とか^から^らだ^だが「^{ひる}昼^だ」と^とか^かん^んち^ちが^がい^いし^して^て深^{ひか}い^い眠^{ねむ}り^りを^をさ^さま^また^たげ^げる

ねる2時間前は画面を見ないようにしよう

ほ^ほん^んよ^よ
本^{ほん}を^を読^よむ

ス^ストレ^{トレ}ッ^ッチ

か^かぞ^ぞく^くは^はな^な
家^か族^{ぞく}と^と話^わす

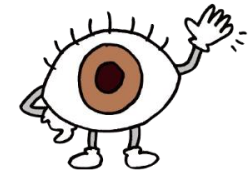
画^が面^{めん}を^を見^みな^なく^くて^ても^もで^でき^きる^るこ^こは^はた^たく^くさ^さん^んあ^あり^りま^ます。み^みな^なさん^んは^はど^どん^んな^なこ^こを^をし^して^てす^すご^ごし^しま^ます^すか^か？

よくやってしまうこと。どうしてこれはしてはいけないのかな？

くら^{くら}い^いと^とこ^ころ^ろで^で本^{ほん}を^を読^よむ



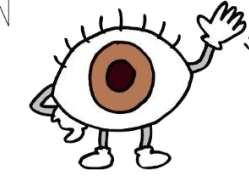
め^めき^きん^んに^にく^くが^がが^がん^んば^ばっ^って^て光^{ひかり}を^を取^とり^り
い^いれ^れて^て読^よも^もう^うと^とす^すの^ので^で、目^めが^が
つ^つか^かれ^れて^てしま^まう^うか^から



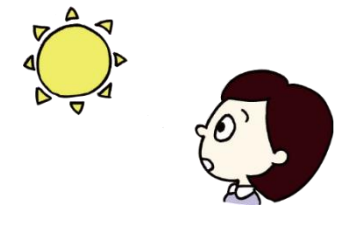
め^めを^をこ^こす^す



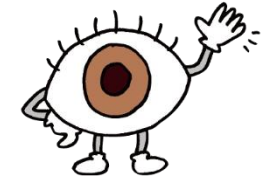
め^めに^にキ^きズ^ずが^がつ^つい^いて^て、
そ^そこ^こか^から^ら菌^{きん}や^やウ^うイ^いル^るス^すが^が入^いり^りや^や
す^すく^くな^なる^るか^から



たい^{たい}よう^{よう}の^の光^{ひかり}や^や熱^{ねつ}が^が強^{つよ}すぎ^ぎて^て目^めの^の内^{うち}
が^がわ^わも^もち^ちま^まく^く
側^{がわ}の^の網^{もうまく}膜^{まく}を^をい^いた^ため^めて^てしま^まう^うか^から



たい^{たい}よう^{よう}の^の光^{ひかり}や^や熱^{ねつ}が^が強^{つよ}すぎ^ぎて^て目^めの^の内^{うち}
が^がわ^わも^もち^ちま^まく^く
側^{がわ}の^の網^{もうまく}膜^{まく}を^をい^いた^ため^めて^てしま^まう^うか^から



10月17~23日 「薬と健康の週間」 こんな薬の飲み方は要注意！

カ^あプ^あセル^あを^を開^あけ^けた^たり^り
じ^じょう^{じょう}ざ^ざい^い
鋭^{えい}剤^{ざい}を^を割^わっ^って^て飲^のむ



の^のわ^わす^すぶ^ぶん^ん
飲^のみ^みわ^われ^れた^た分^{ぶん}を^をま^まと^とめ^めて^て飲^のむ



ほ^ほか^かの^の人^{ひと}の^の薬^{くすり}を^をも^もら^らっ^って^て飲^のむ



ひと^{ひと}には^は、病^{びやう}気^きや^やけ^けが^がを^を自^じ分^{ぶん}で^で治^ちそう^{そう}と^とす^する^る力^{ちから}(自^じ然^{ぜん}治^ち癒^ゆ力^{りき})^が備^{そな}わ^わっ^って^てい^いま^ます。そ^それ^れを^をサ^さポ^ぽー^おト^とする^るの^のが^が薬^{くすり}で^です。薬^{くすり}は^は、お^お医^い者^{しゃ}さん^んや^や薬^{くすり}局^{きょく}の^の人^{ひと}に^に教^{おし}え^えて^ても^もら^らった^た量^{りやう}・飲^のみ^み方^{かた}を^をし^しま^ましょ^う。



10/19は
う^うん^んど^どう^うか^か
運^{うん}動^{どう}会^{かい}で^です。
け^けが^がを^をし^しな^な
い^いた^ため^めに

じ^じゅ^ゅん^んび^び運^{うん}動^{どう}を^をし^しよ^うう

つ^つめ^めを^を切^きっ^って^て
お^おこ^こう

自^じ分^{ぶん}の^の足^{あし}に^にあ^あっ^った^た
た^たく^くつ^つを^をは^はこ^こう