



令和5年  
10月4日  
湊小学校保健室  
No.9

10月となり過ごしやすい気温になってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋など、いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんはどのような秋を過ごしますか？この時期は朝や夜と昼間の寒暖差が大きいので、服を選ぶ時は調節しやすいものを選びましょう。

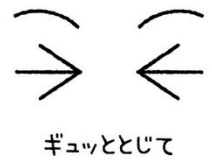


## 10月10日は目の愛護デー

おうちでテレビゲームやスマートフォンゲームをしている人、多いのではないのでしょうか。また、授業でタブレット端末を使う機会も増えています。使用する時は、正しい姿勢で、使う時間を守る、マッサージをしたり、時々遠くを見たりするなど、使ったら目のケアもしてあげられるといいですね！

☆おめめのぐるぐる体操☆

3秒ずつキープして、順番にやってみよう！！



## 「目」がつくことわざ

- ①目から○○へぬける ②目に○○もいたくない ③目は○○ほどに ④目から○○がおちる

意味 頭の回転が早い、ぬけめがない。



意味 すごくかわいがることのととえ。



意味 目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。



意味 あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。



(こころをぬく) (目をいたくない) (目はほどに) (目からおちる)

# 見え方のフシギ 目の「さっかく」

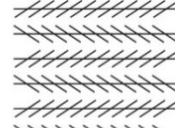
**A** タテの線とヨコの線は  
同じ長さ？



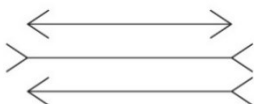
**B** まん中の●は  
同じ大きさ？



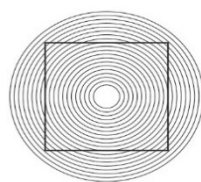
**C** 長いヨコの線は  
すべてまっすぐ？



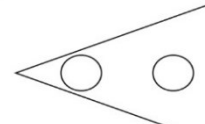
**D** 3本のヨコの線は  
同じ長さ？



**E** □はゆがんでいない？



**F** 2つの○は  
同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

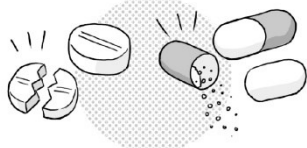
## 10月17～23日は『薬と健康の週間』

保健室では捻挫や打撲のケガの時は、応急処置として氷で冷やしながらかんせいにし、場合によつては包帯で固定して経過観察、または病院受診を勧めています。「ぶつけたので湿布を貼ってください。」と言って来室する人は減ってきており、ぶついたり、ひねった時はかんせいにしてひやすという手当ての仕方を覚えてきているなど感じます。正しい応急処置をした上で、湿布などの市販薬を上手く活用し、それでもよくならない場合は病院に相談しましょう。

何でもすぐに薬に頼らず、規則正しい生活習慣から自分で治す力や抵抗力を高めて、自分の健康を管理できるようになればいいですね。ケガの手当ての仕方や具合が悪い時にどうしたらいいのかなど、いつでも保健室に聞きに来てくださいね。

### こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む  
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 他の人からもらって飲む



飲み薬などの薬は元気になるためにサポートしてくれるものです。間違った使い方、飲み方をするとかえって体調が悪くなってしまう。病院からもらった薬はお医者さんや薬剤師さんの指示に従った飲み方をするようにしましょう。

### おうちの方へ

～本日健康カード配付しました！！～

2学期に身体計測と視力検査を行いました。内容を確認していただき押印の上、担任へ提出をお願いいたします。また、6年間使用するものですので、紛失がないようお願いいたします。

提出期限：10月11日(水)