

すこやか



令和6年10月1日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

先週は、村君小最後の運動会がありましたね。ゴールに向かって走る姿や、競技に一生けん命取り組む姿、友だちをおうえんする姿、どれもすばらしかったです。ジリジリとした暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。気温差に負けないよう体調管理をしっかりとしましょう。



10月10日は



めにやさしい生活をしよう



10月10日は目の愛護デーです。目は、モノを見るはたらきをしています。視力が落ちてしまうと、もとにもどすのは難しいです。明るい場所での活動を心がけ、タブレットなどの画面は目を休ませながら見るなど目にやさしい生活をしましょう。



姿勢をよくして本を読む



まえかがみを目にかけない



適度な明かりで勉強する



ゲームは時間を決めて休む

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

くすり つか かた 薬の使い方について



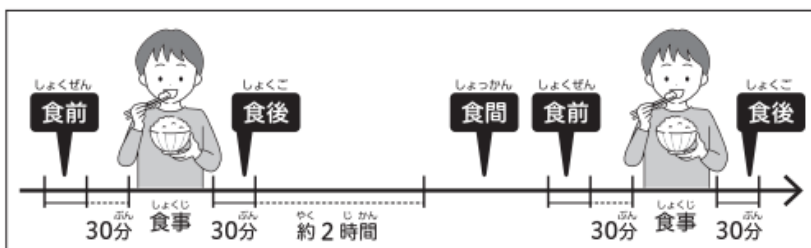
人間の体は、けがや病気を自分で治そうとする力がありますが、薬を飲むことで、より早く治すことができます。病院で薬をもらったなら、使い方の説明をよく聞き、薬の数や時間を守って使いましょう。

くすりの薬を飲むタイミング

食前…食事の30分前までに飲む。

食後…食事をしてから30分後までに飲む。

食間…食事と食事の間に飲む。(食事をしてから2時間くらいたったら飲む)



保健室では薬をわたすことはできません。



自分の薬をほかの人にあげてはいけません。

しかけんしん おこな 歯科健診を行いました



9月5日に2学期の歯科健診を実施しました。

学校歯科医に児童たちの歯の様子をみてもらい、歯の健康についてアドバイスをいただきました。



くすりの薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれているの飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざらし、何でも一緒に」と思う人もいますが、それは間違いです。



× 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

× 牛乳

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、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

インフルエンザ予防接種

費用助成について



子ども家庭課からの、インフルエンザの予防接種費用助成のお知らせと予診票をお配りしました。お子様が予防接種を受ける際にご利用ください。

助成対象期間は、10月1日から令和7年1月31日までになります。詳しくは、プリントをご覧ください。