

ほげんだより 10月

令和4年9月30日 小平市立小平第十三小学校 保健室

「暑い」から「寒い」へ…季節の変わり目です

暑さもようやくおさまってきましたね。これから特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。朝冷えるから長そでを着てきたら、日中は暑くなって汗をかいた、そんなこともあります。天気予報をチェックしたり、ぬぎ着がしやすい上着を用意し、「寒く感じたら着る」「暑くなったらぬぐ」という調節を自分でして、体調をくずさないようにしましょう。

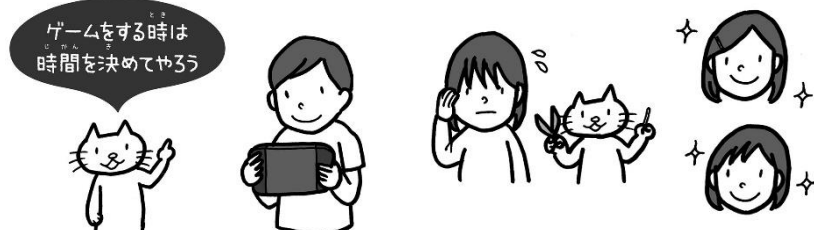


10月の保健目標 目を大切にしよう

保護者の方へ

5・6年 保健指導「目を大切に生活を考えよう」

9月の保健指導時に、5年生と6年生へ、デジタル端末を日常的に利用する中、視力低下を予防するためには? という内容の保健指導を行いました。視力低下は近年子どもの大きな健康課題となっており、コロナ禍による生活習慣の変化がさらに拍車をかけていると言われています。そのような現状や、近視のメカニズム、近視の人は将来緑内障などの発症リスクが高いことを学び、デジタル端末画面を見るときに注意点や、実践するためにどんな工夫ができるかを話し合いました。ぜひご家庭でも裏面を参考に、デジタル端末をどう使っていくか、お子さんと話し合ってくださいと思います。



裏面もご覧ください

5年 お薬授業 「薬の正しい使い方」

9月28日に十三小の学校薬剤師 中村先生を講師に、5年生が薬についての学習をしました。実験①カプセル吸着実験 実験②お茶で鉄材を飲んだら? 実験③カプセルを開けて味をみてみたら? といった実験を通して、薬の正しい使い方を楽しみました。

薬はあくまでも私たち自身の「自然治癒力」を助けるもの。「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえとればよい」という考え方は危険です。病気やけがを治す、本来の体の力が発揮されるためには、十分な睡眠やバランスがとれた食事、適度な運動などよい生活習慣が欠かせないことを、用法・用量を守ることの大切さとともに、ご家庭でも折に触れてお話しいただければ幸いです。

クイズでおぼえる! 薬の飲み方・使い方

- 薬を飲むとき、いっしょに飲むものはどれがよい?
①水またはぬるいおゆ
②ジュース
③スポーツドリンク
- ほかの人が使って、あまった薬。まだ使えるけど...?
①誰からもらってもよい
②同じ年の人からはよい
③もらってはいけない
- 薬を飲む時間で「食間」とは、いつのこと?
①食事をとっている間
②食事と食事の間
③食事とトイレの間
- 「使用期限」がきれてしまった薬はどうしたらよい?
①少しなら使ってよい
②使わずに捨てる
③薬局に持っていく
- 体調がよくなってきた! それまで飲んでた薬は?
①量をへらして飲む
②量をふやして飲む
③お医者さんに確認する

(こたえ: 1...①、2...③、3...②、4...②、5...③)

もうすぐ うんどう会

★朝ごはんをしっかり食べて、元氣スイッチをいれよう!

★準備運動をして体のウォーミングアップをしよう!

★すいみんをたっぴいどって、つかれをどうろう!

★手足のつめをきっておこう!

★あせふきタオルを用意して、あせをかいたらしっかりふこう!

