



ほけんだより

10がつ

富岡市立高瀬小学校 平成30年度 10月



教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

☆10月の保健目標

正しい姿勢を
身につけよう

☆10月の保健行事

持久走前健康調査

「持久走記録会に向けての
保健調査」をします。

台風の影響や秋の長雨でスッキリしない日が続いています。運動会後、熱が出たりかぜをひいたり体調をくずした人もいました。近隣の学校ではインフルエンザ発生の情報がありました。高瀬小では、咽頭結膜熱（プール熱）の報告がありました。

今月は、校外学習、5年生の宿泊訓練、6年生の修学旅行などの行事があります。また、5・6年生で陸上教室記録会に出場する人もいます。楽しい思い出づくりや、よい記録が残せるよう体調を整えていきましょう。

11月29日に予定されている「校内持久走記録会」に向けて練習が始まります。事故なく練習や記録会ができるよう事前の健康調査をします。担任の先生から用紙が配られますので、10月11日（木）までに提出してください。主治医との相談や検査が必要な場合は、その結果を早めに学校へ知らせてください。

練習を積み重ねて、自分のがんばりや記録にチャレンジしてみましょう。つかれてきたとき、苦しくなったとき、練習の成果を生かすことができるのではないかと思います。

走ったあと、うがい・手洗いを忘れずに。汗をかいたらそのままにしておくのを冷やし、かぜをひく原因にもなります。タオルやハンカチを用意してきましょう。着替えのシャツも用意しておくで安心です。



医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために、薬剤師さんが果たす役割の大切さを多くの人たちに知ってもらおうという目的があるそうです。

病院を受診して、お医者さんから薬を出していただいたときには、使い方をまちがえないようにして、早く治るように努めましょう。

薬は病気やけがなどを治すために大切なものですが、使い方をまちがえると、かえって困ることがおきます。薬を使うときはお医者さんからの指示や約束ごとや決まりごとはきちんと守りましょう。

薬を飲むときは

用法・用量を守る

薬に付いている「使用上の注意」をよく読み、飲む回数や量などを間違えない。

水か白湯で飲む

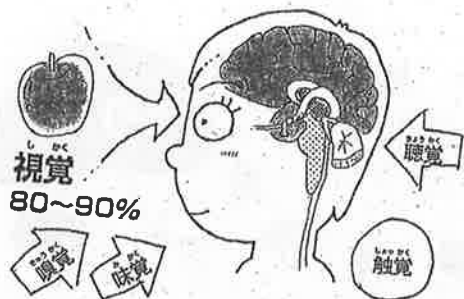
他の飲み物でも問題ない薬もあるが、基本は水か白湯（わかしたお湯をぬるく冷ましたもの）で飲むようにする。

水なしで飲まない

水なしで飲めるタイプ以外は、必ずコップ1杯くらいの量の水（白湯）で飲む。

形をかえない

カプセルをあけたり、錠剤を割ったりせず、そのままの状態（じょうたい）で飲む。



目は、脳の一部です。

人間は、目だけで「見る」ことはできません。目が感じる「光」からの情報を脳が絵のように処理してはじめて「見た」ことになります。

人間はいろいろな情報を感じ取ることができます。たとえば、耳から入る音や、鼻で感じる

におい、手でさわった感じ、口から入る食べ物の味などがあります。目で見えてわかる情報は全体の80~90パーセントになるそうです。目がはたすやくわりは大きいですね。

よい姿勢は目にもよい いいこといっぱい



それは見えにくいサインかも!



目薬をさすときの注意



なみだのやくわり



目に入った ゴミを洗い流す

栄養や酸素を 運ぶ



目をうるおして 乾燥をふせぐ

細菌を やっつける



目にやさしく 正しい姿勢で

ビタミンA



レバー、うなぎ、
緑黄色野菜など

ビタミンB群



ゴマ、レバー、
大豆、魚など

目をいたわり、元気にする食べ物?

ビタミンC



パセリ、
ブロッコ
リーなど

ビタミンE



ゴマ油、
豆類、玄
米など

タンパク質



肉、魚、卵、大豆、
レバーなど

アントシアニン



ブルーベリーなど