

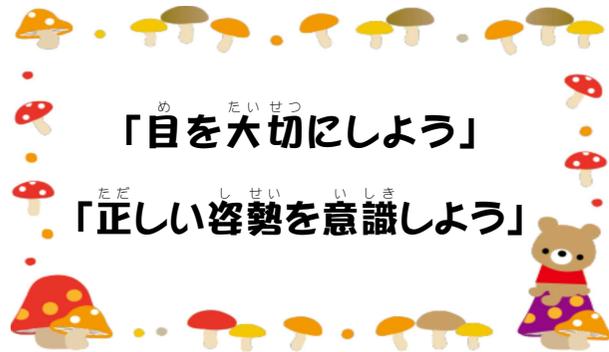
すくすく10月



ながれやましりつやぎきたしやうがくこう
流山市立八木北小学校 ほけんしつ

へいせい 29 ねん 10 がつ
平成29年10月

10月に入り、肌寒い毎日が続いています。日中と朝晩の気温の差が激しいせいか、体調をくずすお友だちが増えてきました。気温に合わせた衣服の調節をするよう心がけましょう。
今週末からがんばり走の練習が始まります。しっかりと体を動かし、風邪に負けない体作りをしましょう。



「目を大切にしよう」

「正しい姿勢を意識しよう」

目を大切にしていますか？

本を読むときの4つの“べからず”集

- 一、本に直接日光が当たる場所では読むべからず
- 二、目を近づけて読むべからず
- 三、暗いところで読むべからず
- 四、寝ころんで読むべからず



1学期の視力検査の結果、1.0未満(BCD)で、まだ1度も眼医者さんでみてもらってない人は、早くみてもらってね。

◎目が疲れたら試してみよう！

疲れ目スッキリ！
目の体操 1~8を数回くりかえそう

- 1 ぎゅっと閉じる
- 2 ぱっと開く
- 3 左を見る
- 4 右を見る
- 5 上を見る
- 6 下を見る
- 7 ひだりまわ 左回りする
- 8 みぎまわ 右回りする

薬を正しく使おう！

10月17日~23日は「薬と健康の週間」です。



病院でもらう薬も、薬局で買う薬も、薬には必ず詳しい説明が書かれています。きまりを守って、はじめて薬は本来の効果を発揮することができます。使い方、量、時間などがわからない時は、お医者さんや薬剤師さんに質問をし、正しく使うようにしましょう。また、子どもだけで薬を使うことはキケンです。必ず大人の判断で使うようにしましょう。

Q1 飲み薬、どのくらいの量の水で飲む？

たくさん水、またはぬるま湯で飲みましょう。コップ杯が目安です。少しの量だと、薬がのどや食道などにはりついて、その部分を傷つけてしまうことがあります。



Q2 お茶や牛乳、ジュースで飲んでもいい？

ダメです！水やぬるま湯以外の他の飲み物では、薬がきき過ぎてしまったり、逆に効果が弱くなってしまいます。薬を飲むときは、水がぬるま湯で！



Q3 錠剤をつぶしたり、カプセルをはずしてもいい？

ダメです！きき目を良くしたり、副作用を防いだりするために、いろいろな工夫が作られています。飲みにくい場合は、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。

のみにくい時は相談してね！

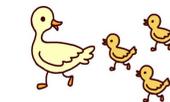


Q4 病院の薬と市販の薬、一緒に飲んでもいい？

いろいろな薬を同時に飲んではいけません。一緒に飲んではいけない薬があります。必ずお医者さんや薬剤師さんに確認をしましょう。



…おうちの方へ…



◎ 体調をくずすお子さんが多くなっています。連絡先が変わっている場合はお知らせください。

お子さんが学校で体調不良となり、授業を続けることが困難と判断した場合、早退の措置をとることがあります。「救急カード」に記載していただいた保護者の方の連絡先(勤務先・携帯電話の番号など)が変わっている場合は、必ず学校にお知らせください。また、朝は元気でも急に体調が悪化することもありますので、普段と違った外出をする予定がある場合には、お子さんに行き先を伝えておいてください。

◎ 手洗い石けんについて (お知らせ)

現在学校で使っている手洗い石けんが、健康上の理由(肌が弱い等)で使えないお子さん用の石けんを、各手洗い場に1本ずつ設置するよう準備をしています。必要なお子さまはご利用ください。
*現在使っている石けんは薬用ですが、新しい石けんは無添加のため、薬用石けんではありません。

◎ ご家庭で不要になったものがありましたら、お譲りください。

- ・未使用の下着(パンツ)・未使用の靴下・未使用のシーツ・未使用の布団カバー
- ・未使用の枕カバー・未使用のバスタオル・長袖体操服・トレーナー(フード無し)・ジャージ