

ほけんだより 10月

H24.10.18
せとしりつしほのしょうがっこう
瀬戸市立下品野小學校
ほけんしつ
保健室

こんにちわ。だいぶん朝晩冷えるようになってきました。お布団も服も衣替えの季節ですね。この季節の変わり目は、かぜに注意です。体がひえてしまわないように、下着のシャツをきちんと着て、上着も準備しておきましょうね。



★ 10月のほけんもくひょう ★ 目（め）を大切にしよう ★ 月（つき） ★



ゲームは40分以上
つづけてしないようにする



まえがみは目に
かからないようにする



バランスのとれた
食事をする



よいしせいをとる



とおくのみどり色をみて
目を休ませる



めがねを正しく
つかう



テレビは明るいとこで
はなれてみる

一学期に目のおしらせをもらって、まだ病院に行っていない人は、はやめに行きましょう。



くすりの使い方、していますか？

10月17日～23日はくすりけんこうの週間



① のむ時間

- ・食前：ごはんの1時間～30分前
- ・食後：ごはんの後30分以内
- ・食間：ごはんごはんとごはんの間、ごはんの後2時間後くらい

② 何ぞのむか

- ・水またはぬるま湯
- × グレップフルーツジュースはぜったいにダメ！！

③ 自分に合ったくすりを

- × 人のくすりはもらわない！！
- × 古いくすりはつかわない！！

