

保健だより 10月



令和4年10月3日

おうちの方と読みましょう。

暑かった夏も終わり、だんだんと過ごしやすくなってきましたね。4月に新しい学年での生活がスタートしてから、あっという間に半年がたちました。前半の学校生活はどうでしたか？これから肌寒い日も増えてきます。体調に気をつけながら、秋を楽しみましょう！

身体測定の結果お知らせ

9月に行った身体測定の平均値を出しました。() は4月の測定時からの増加量です。4月からどのくらい大きくなっているか健康手帳で確認してみてくださいね！

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	117.4 (+2.4)	23.7 (+1.3)	117.3 (+2.2)	21.4 (+0.8)
2年生	124.8 (+2.1)	26.4 (+1.4)	124.2 (+2.2)	24.6 (+1.4)
3年生	126.5 (+2.8)	29.0 (+1.5)	131.7 (+3.0)	32.2 (+1.9)
4年生	135.6 (+2.4)	33.7 (+1.7)	142.8 (+3.3)	37.0 (+2.5)
5年生	143.8 (+3.8)	42.9 (+3.2)	146.5 (+3.4)	40.2 (+2.3)
6年生	151.9 (+3.3)	44.8 (+2.2)	149.2 (+1.9)	41.4 (+1.1)

10月の保健目標

目を大切にしよう



目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」

「10と10」を横にすると、目とまゆげのように見えることから、10月10日が目の愛護デーとなりました。一生使う大切な目。

この機会に、目の健康について考えてみましょう。



目の健康を守る6つのポイント



夜は早く寝て目を休ませる。

テレビを見るときは、画面の高さの約3倍は離れる。

目とスマホや本の間隔は、30~40cm あける。

ゲームをするときは、休憩をとる。

本は明るい場所で読む。

前髪は目にかからないようにする。

飲み薬の飲み方とタイミングをチェック

飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



病院で出された薬は「あげない」「もらわない」



用法(飲み方)・用量(飲む量)を守る



わったり開けたりせずに飲む



飲むタイミング



食前... 食事の20~30分前
食後... 食事が終わって20~30分後まで
食間... 食事と食事の間
(食事の2時間後くらいがめやす)
頓服... 症状が出たときに必要に応じて

薬を飲み忘れてしまったら・・・

「忘れちゃったから次にまとめて二回分」など、自分で勝手に判断するのはとても危険です。飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によって違うので、おうちの人に知らせて、お医者さんや薬剤師さんに相談するようにしましょう。