

# ほけんだより 10月

令和3年 10月  
一丘小学校 ほけんしつ

10月に入りました。朝・夜はとっても涼しく、秋らしくなってきました。  
でもまだ、日中 日差しの強い日は、暑いと感じるときもあります。  
涼しかったり 暑かったり この時期は寒暖差が激しいです。  
体調をくずしてしまわないように、気をつけましょうね☺



スポーツの秋、読書の秋…など、秋は過ごしやすい季節です。みんな、  
いろんなことにチャレンジしてみてくださいね！！



## 新型コロナウイルス感染症



全国的にも、感染者が減ってきており、緊急事態宣言も解除  
となりました。とはいえ、感染症対策はこれまでどおり  
続けていく必要があります。気を抜かずに、マスクや手洗い、  
消毒、健康チェックなど、忘れずにやっていきましょうね！

## おくすりのはなし

私たちのからだには、けがや病気を自分で治そうとする力があります。  
その力をサポートしてくれるのが、“薬”です。  
でも、使い方を間違えると薬の効果がなくなったり、逆にからだによくないことも。  
のみ方をしっかりもって、薬を正しく使いましょうね☺



### 📖 決められた量をのむ

薬によって、1回にのむ量が違います。  
病院で出された薬は、薬袋に。薬局な  
どで売っている薬はパッケージに量が  
書かれています。  
しっかり読んでね！



### 📖 決められた時間にのむ

< 食前 > 食事の1時間～30分前  
< 食後 > 食事のあと30分以内  
< 食間 > 食後2時間くらい

もし のみ忘れてしまっても、  
2回分を1度にまとめたのむのはダメ！！



くすりを使うときは、必ずおうちの人と相談して使いましょう🌸

## 10月10日は目の愛護デー



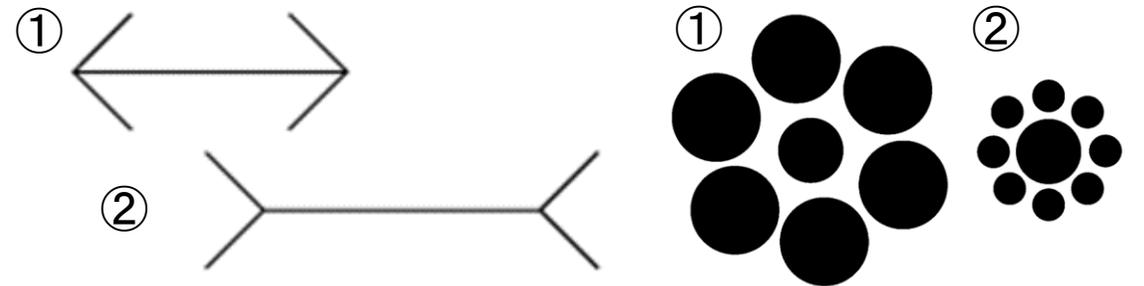
< タブレットを使うときの姿勢に気をつけよう！ >

学校でも、タブレットを使って学習することが増えてきました。そこで、タブレット  
を使っているときの、みんなの姿勢はどうでしょうか？画面に夢中になり、猫背になっ  
ていたりしませんか？正しい姿勢を意識して、こまめに目の休けいをしてくださいね。



## あれ？不思議！！目のさっかく

矢印のイラスト：①と②の横の線の長さは、どちらが長い？それとも同じ？  
お花のイラスト：①と②の真ん中の丸の大きさは、どちらが大きい？それとも同じ？



実は、どちらも同じ長さで、同じ大きさ！！なんだか不思議ですね…🐱☺

## 10月5日～8日 視力検査を行います

メガネをかけている人は、検査の時も忘れずに持ってきてね👓  
「見えにくい…」と目の調子が悪い人は眼科でみてもらいましょう



検査の結果は“からだの発育”と“視力検査結果のお知らせ”プリントで  
お知らせします。結果がB以下の場合のみ、お知らせプリントを配布します。  
(両目ともAの場合は、お知らせプリントはありません。)

