



2023.10.16 四條畷市立岡部小学校 保健室

運動会では、暑い中、一生懸命に頑張る姿を見せてくれました。毎日の水筒の準備など、ご協力いただき、ありがとうございました。

さて、気温が下がり秋らしい気候になりました。気候に合わせた服装をし、体調を崩さないようにしましょう。10月は、目の愛護デーや、世界手洗いの日、薬と健康の週間などがあります。目の使い方や、薬の利用について見直してみましょう。

学校では、修学旅行などの行事のときも含めて、アレルギーなどの問題があるため、飲み薬をあげることができません。薬が自分の身体には合わず、薬を飲んだことで、気持ちが悪くなるなど、体調が悪化することもあります。

日常とは違う、修学旅行では、体調を崩すことも考えられます。自分に合った薬を持って来るようにしましょう。

クスリを
リスクに
しなさい!

薬の常識 ○×クイズ

Q. カゼは薬を飲まないと治らない?

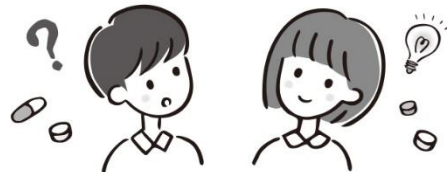
A. 答えはすべて×。

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる?

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強くなる危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

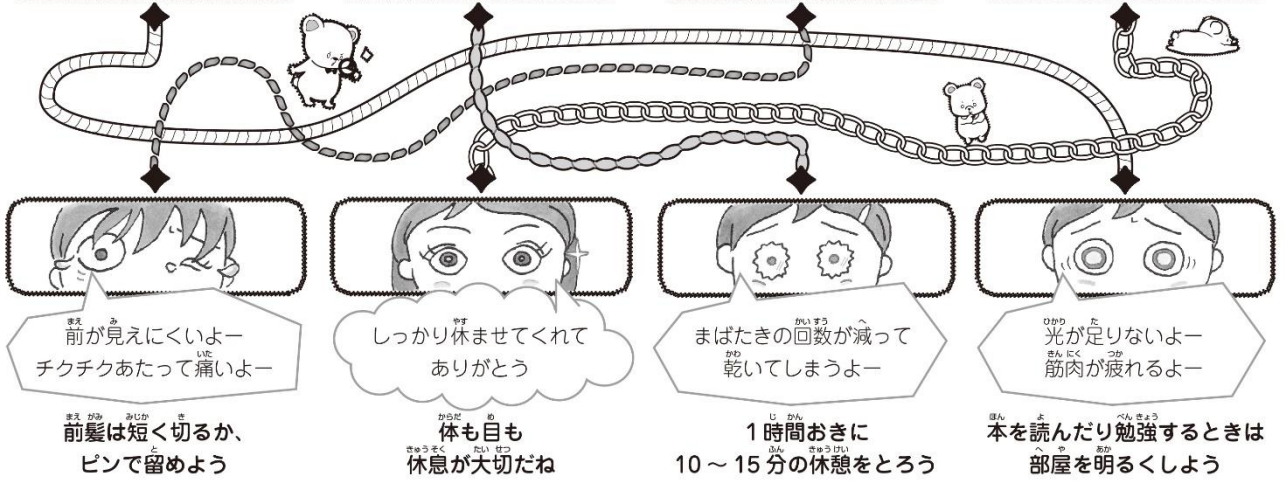
Q. 友だちに自分と同じ症状が出ていたら、自分の薬をあげてもいい?

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。用法用量は必ず守りましょう。



大切にしていますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな? 線をたどって目の声を聞いてみよう。



前髪は短く切るか、ピンで留めよう

体も目も休息が大切だね

1時間おきに10~15分の休憩をとろう

本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう

10月の保健行事

4年生以上を対象に視力検査を行います。検査後に、A (1.0の指標が見える) 以外の児童に治療依頼書を配布します。また、4年生を対象に希望者のみ色覚検査を行いますので12日に配布の色覚の検査申込書を、18日までに提出してください。(4年生のみ配布しています。)

- 20日(金) 5年生(視力)
- 23日(月) 4年生(視力)
- 25日(水) 4年生(色覚)
- 26日(木) 6年生(視力)

やってみよう セルフチェック

Check✓

- 気がつくテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

それ、もしかしたら視力低下のサインかも!

