

ほけんだより10月

2022年（令和4年）
10月 NO. 11
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

私たちの生活には当たり前にある水やトイレ、食事などが不足しているために、病気に罹り命を失う子どもが世界に年間約150万人もいます。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、多くの子どもの命は救われるかもしれません。自分の体を病気から守る、最も簡単な方法の一つが、**せっけんを使った手洗い**です。毎日する手洗いを通じて、自分の健康や世界の子どもたちのことを一緒に考えてみましょう。



守ろう! 薬の約束 3つのない

コーヒーやジュースで飲まない

くすり効果が下がったり、副作用が出てしまったら、副反応が出る場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

貸し借りしない

原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友達でも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎない

からだも力が「サポート」するのが、薬の役割。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

～学校薬剤師 山崎さんより～
薬を飲むときは、コップ一杯の水で飲もう。(少ない量だと胃の中で薬がとけず、効き目が悪くなるから)

目を大切にしよう!

日常生活の中でタブレットやメディア機器を使うことが当たり前になっていますが、みなさん目を大切にできていますか？視力が悪くなったり、真目が悪くなったりしないように、目にやさしい生活を送りたいですね。クイズをのせているのでチャレンジしてみましょう!

- ① **コンタクトレンズを** 発明したのは?
A ダ・ヴィンチ
B ザビエル
- ② **本を読むとき、** 目との距離は?
A 10cm
B 30cm
- ③ **勉強中だけど…** よくないところは?

A ドーナツ環
B ランドルト環
- ④ **ゲームやスマホを** 使うときは?
A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる
- ⑤ **疲れている目に** いいのは?
A バランスよく食べる
B しっかり寝る
- ⑥ **視力検査に使う、** これの名前は?

A ドーナツ環
B ランドルト環

コンタクトレンズを使っている人へ

使用期限を守ろう

レンズを触る前に手を洗おう

寝る時は必ず外そう

新しくレンズを買うときは、必ず眼科に行きましょう。