

ほけんだより  
旭丘小学校

# いのち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。  
2022年(令和4年)10月7日



ようやく涼しくなり始めて熱中症の心配も減り、体を動かすのが気持ちのよい季節になりました。一方で、朝晩はぐっと冷え込む日も多くなり、日が暮れるのも早くなってきています。天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さや寒さで体調を崩さないようにしましょう。

## 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



用法(飲み方)・  
用量(飲む量)を守る



病院で出された薬は  
「あげない」「もらわない」



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

## 10月8日は「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割を果たしています。

**【骨の役割】**

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる

骨を成長させたり強くしたりするためには、十分な睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大切です!

## 10月10日は「目の愛護デー」



近年、子どもの近視が増加傾向にあります。近視は遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。大切な目を健康に保つために、生活習慣を見直してみましょう。

- スマホやタブレットなどの画面を長時間見続けない。(30分に1回は画面から目をはなして、20秒以上遠くを見よう。)
- タブレットなどを見るときは、目から30cm以上はなそう。
- タブレットの作業や読書は、明るい部屋でしよう。
- ねる1時間前からは、タブレットなどを使わないようにしましょう。
- 睡眠時間(小学生は9～11時間が目安)をしっかりとろう。
- ものが見えにくいときは、眼科を受診しよう。

## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、「ウィンターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。