

ほげんだより 10月

令和7年10月1日 昭和小保健室〈No.16〉

10月8日が「骨関節の日」、10日が「目の愛護デー」、17日から23日は「薬と健康の週間」など、健康に関する記念日が多い月です。よい機会なので、自分の健康に興味をもちたいですね。

そして、秋は、おいしいものがたくさんとれる笑りの季節です。みなさんは、この秋どんな収穫を得たいですか？今年も後3ヶ月。毎日があっという間に過ぎていきますが、「1日1日を大切に」そんな気持ちで過ごせるとよいですね。

骨の働き

① 体を支える
骨格によって体を支えて、姿勢を保っています。



② 体を守る
脳や内臓などの重要な器官を守っています。

④ カルシウムをためて全身に送る
体に必要なカルシウムなどが骨の中にたくわえられています。

③ 血液をつくる
骨の中心部分の骨髄で、赤血球や白血球をつくり出します。

クイズで覚える！薬の飲み方・使い方

Q1. 薬をのむとき、何でのむ？
① 水かぬるめのお湯
② ジュースやスポーツドリンク
③ 牛乳

Q2. あまった薬、もらてよい？
① だれからでも、もらてよい
② 家族ならよい
③ もらてはいけない

Q3. 薬がきかない！どうする？
① 決められた間かくをあけ、同じ量をのむ
② すぐに同じ量をのむ
③ 量をふやしてのむ

Q4. 体調がよくなった。残った薬はどうする？
① のまなくてよい
② 親に相談する
③ 最後まで飲む

Q1: ① 水やぬるめのお湯以外のもの薬をのむと、その効果が強く出たり、弱く出たりします。
Q2: ③ 薬をだれかにあげたり、もらったりしてはいけません。
Q3: ① 回数や量をふやすと危険です。決められた回数や量を守ります。
Q4: ③ 薬ののり方やのむ期間を自分で半断せず、お医者さんの指示を守ります。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

ときどきは片目ずつ見え方をチェック！
メガネの度数も合っているか定期検診がオススメです。



20-20-20のルール
20分に1回
20フィート(約6m)はなれたところを
20秒見る。

スマホ、タブレットの使用は、お家の方とレベルを決めましょう。

20-20-20ルールで目を休めましょう。



目がズキズキ痛い、充血している、目のまわりが熱い。ほいときは、冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

① 目がかゆく、ショボショボする
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

生活チャレンジ週間 A (8月・9月の結果)

全部。目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど栄養バランスのよい食事をとることが大切。

昭和小は、生活チャレンジ達成率80%以上を目標にしています。8月(夏休み最後の週)は、早ね・早おき・朝の歯みがきの達成率が

	8月	9月
早おき	77.1%	91.3%
朝ごはん	97.9%	98.9%
はみがき(朝)	73.7%	87.0%
はみがき(夜)	96.0%	99.3%
はみがきチェック	92.8%	86.7%
メディアコントロール	82.9%	82.3%
お手伝い	82.7%	78.5%
早ね	61.1%	82.3%

80%に届きませんでした。9月(くまも早ね・早おきいきいきウィーク)は、みなさん意識して取り組みましたね。お家の方も日頃から協力ありがとうございます。

目にやさしい生活を！

目によい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？

