

ほけんたより 10月

大切にしていますか？

目に優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

あなたの「目」

A君

 暗い部屋で本を読んでいるよ

B君


 休憩せずにゲームしているよ

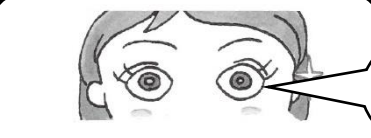
C君

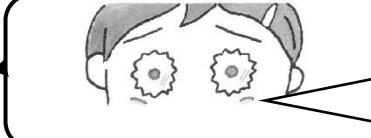
 前髪が目にかかっているよ


D君





 スマホを見るのはやめて早く寝るよ


 前髪は短く切るか、
ピンで留めよう
 前が見にくいよー
チクチク当たって
痛いよー


 体も目も
休息が大切だね
 しっかり休ませて
くれてありがとう


 1時間おきに
10～15分の休憩をとろう
 まばたきに回数
が減って乾いて
しまうよー


 本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう
 光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

毎日大活躍！ なみだのおしごと			
1 目を掃除する  目に入ったごみなどを洗い流します	2 目を守る  表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります	3 目に栄養を届ける  なみだは酸素や栄養を届けます	4 なみだからのお願い  私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

クスリを
リスクに
しない！ **薬の常識〇×クイズ**

- Q. カゼは薬を飲まないで治らない？
- Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる？
- Q. 友達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？

- A. 答えはすべて×。
- ・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、人によって体質に合わない場合があります。

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