

ほけんだより 10月

令和8年10月発行
船越小学校 保健室



10月に入りましたが、まだまだ暑い日は続きます。また、室内はクーラーで涼しい日もあり、体温調整が難しい時期です。体温調整のできる上着や、水分補給をするための水筒の準備もよろしくお願いします。

保健目標：目を大切にしよう



デジタル眼精疲労に注意!

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか? そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調(目が疲れる、ぼやける、頭痛など)を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼(目のピント機能が下がる)」や「スマホ内斜視(=小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう)」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



30分に1回は、20秒以上

遠くを見て目を休めよう!



こんな薬の飲み方は、NGです!

カプセルを開ける
錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬を
もらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で
薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、
次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

こんな姿勢は



目がつかわれます!