



# ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

No.7

令和5年10月6日

油縄子小学校 保健室

さわやかな心地よい風が吹くようになり、秋を感じる季節になりました。この時期は、昼間は暑くても、朝と夜が寒くなるため、体調を崩しやすくなります。1枚羽織るものを用意して衣服の調節をし、かぜをひかないように気をつけて生活しましょう。



## 目にやさしい生活をしていますか？



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する



目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

## 10月17日～23日 薬と健康の週間 あなたはわかるかな？～正しい薬の使い方～

1. 薬を飲むとき、いっしょに飲むものはどれがよい？

- ① 水またはぬるいおゆ
- ② ジュース
- ③ スポーツドリンク



2. ほかの人が使って、あまった薬。まだ使えるけど…？

- ① 誰からもらってもよい
- ② 同じ年の人からはよい
- ③ もらってはいけない



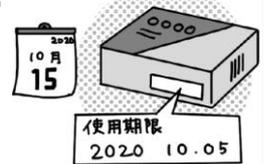
3. 体調がよくなってきた！それまで飲んでいた薬は？

- ① 量をへらして飲む
- ② 量をふやして飲む
- ③ お医者さんに確認する



4. 「使用期限」がきれてしまった薬はどうしたらよい？

- ① 少しなら使ってよい
- ② 使わずに捨てる
- ③ 薬局に持っていく



### ☆薬を飲むときに気をつけよう☆

クイズの答え：1-① 2-③ 3-③ 4-②

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



わったり開けたりせずに飲む



病院で出された薬は「あげない」「もらわない」

