



壺屋小 保健室 平成27年10月号



5つの健康チェックで運動会を成功させよう!

- ★ 「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけているかな?
- ★ 水分はしっかりとれている? ★ 体調不良はありませんか?
- ★ ぼうしをかぶっていますか? ★ 汗ふきタオルやハンカチはもっていますか?



けがや病気の時に、すぐ薬にたよろうとする人はいませんか? あなたと薬の関係を見なおしてみましょう!

自然治癒力の3つのはたらき

- 傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします
- からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します
- からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます

薬の役目は、大きく分けて2つ

- 細菌などの病原菌を、退治します
- 症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します (カゼ薬はこのタイプ)

薬は、けがや病気をなおすための「サポート役」です。薬ばかりにたよるのではなく、日ごろから、「自然治癒力」を高めることが大切です。

「自然治癒力」を高めるには…

- 適度な運動
- 十分な睡眠
- バランスのいい食事



ついついしてしまいがちな「悪い習慣」はないかな? ドキッとした人は、生活を見なおして、目を大切にしましょう♡

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちやうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちよつと! パイキンが入ってきやう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

保護者の方へ 秋休み前に、歯科治療がまだ済んでいない児童を対象に「歯科治療報告書」を配布します。すでに提出したのに、再度通知が届いた場合は、保健室までお申し出ください。