

# ほけんだよい

平成23年10月7日 寒河江市立南部小学校 保健室



10月10日は「目の愛護デー」。  
目はねむっている時以外はいつもはたらいています。勉強や読書、特にゲームやテレビをみたあとは、目はとてもつかれています。目をたくさんつかれたあとは、かるく体をうごかしたり、遠くの緑をみるなどして、ゆっくりと休ませてあげましょう。



## 目にやさしく 正しい姿勢で



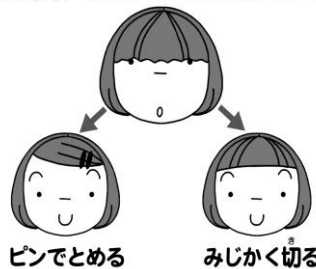
**視力検査を行います！**

来週から、各クラスごとに秋の視力検査を行います。めがねを持っている人は、わすれずにもってきてください。

## ゲームは一日30分ていどに！



**前髪、長すぎませんか？**

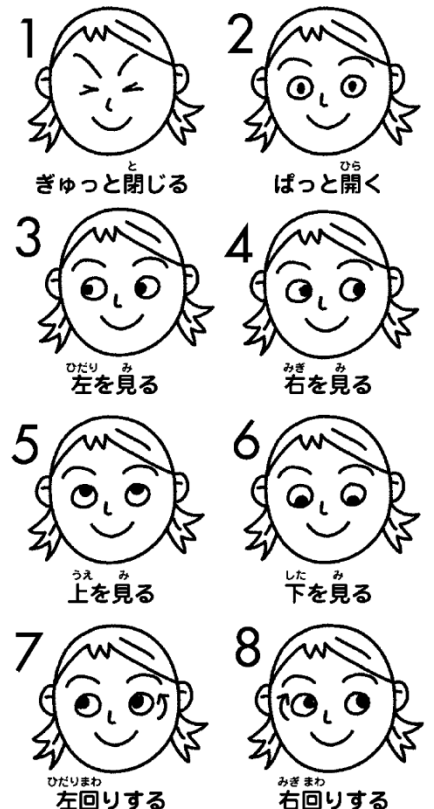


髪の毛が目に入ると、傷をつけ、目の病気にかかりやすくなるよ！

## 疲れ目スッキリ！

### 目の体操

1～8を数回くりかえそう

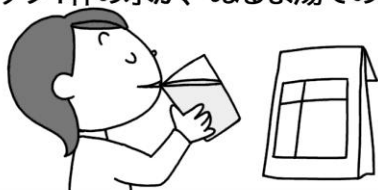


# 10月17日～23日は「健康と薬の週間」です

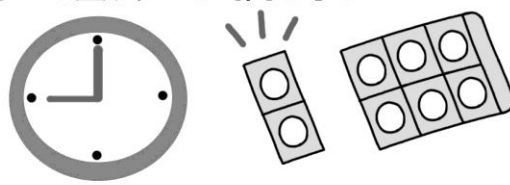
頭やおなかのいたい時など、どうしていますか？「すぐに薬をのむ」と思う人もいるかもしれませんが、まず一番に、どうしてそうなったのかということを考えてみましょう。薬は熱やいたみをやわらげてくれたり、病気のもとを取りのぞいてくれる場合もあります。でも薬の力だけで病気をなおすわけではありません。病気をなおす本当の力は、私たちの体にそなわっている「自然治癒力」や「抵抗力」です。薬はこの二つをたすける働きをしてくれるのです。薬にだけたよろうとするのではなく、体をきたえたり、生活リズムをととのえたりして、病気にまけない体をつくることが一番大切です。

## クスリをのむときの注意

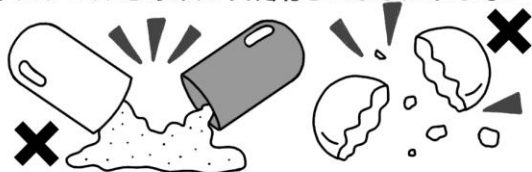
● コップ杯の水か、ぬるま湯でのむ



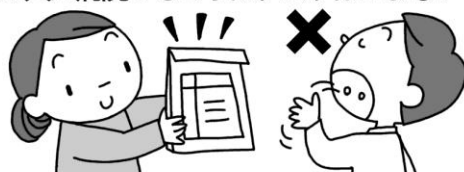
● のむ量や、のむ時間を守る



● カプセルをあけたり錠剤をつぶしたりしない



● 他の人が病院でもらったクスリはのまない



# まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！

