

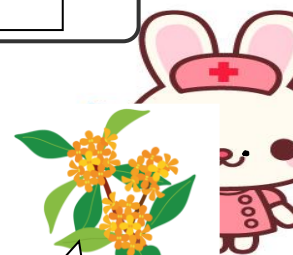
すこやかさん



浅井中学校
ほけんだより
R7/10/1

10月だけの特別な香り「金木犀」^{きんもくせい}

10月になると金木犀の花が咲き、とても良い香りがします。私が通っていた中学校では金木犀が植えてあり、毎年の楽しみでした。小学生の頃は小瓶に金木犀の花びらと少しの水を入れて、プチ香水作りを楽しんでいましたよ。植物の香りは、心を元気にしたり、リラックスさせる成分がふくまれています。10月の間だけ楽しめる特別な香り、みなさんもぜひ楽しんでみてね！



小さな小花、
オレンジ色
が目印です。

10月10日は 目の愛護デー！

10を2つ横にならべると目に見えるのが由来です。

10月10日 → 10 10 →

目に優しい生活、出来ていますか？

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20 分ごとに



たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

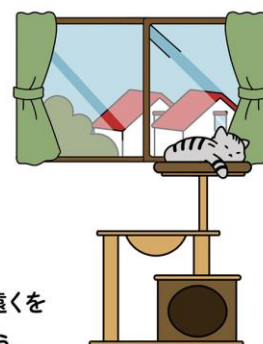
20 秒以上



10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20 フィート (約 6m) 先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



目の疲れに・・・おすすめホットアイマスク！

- ① タオルを水で濡らし、軽く絞る。
- ② 電子レンジで1分温める。
- ③ 手で触れる程度の熱さになったら、目の上に乗せる。



感染症が流行する時期が近づいてきました。薬を飲む機会も増えると思います。

薬には薬効と副作用があり、正しく使わなければ体に害を与えることもあります。薬と上手に付き合っていくためにも、薬を飲むときに気を付けることを紹介します。

お腹痛いから痛み止め飲んだけど、効いてこないな～。
もう1錠追加で飲もうかな。

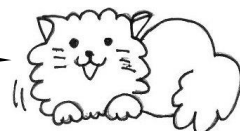


ちょっとまったーーーー！！

飲む量と飲む時間は必ず守りましょう！！

多く飲むと体調が悪くなることがあります。薬を飲む時は説明書に書かれている用法・容量を必ず守ります。

薬の味って苦手だなあ～。そうだジュースと一緒に飲んじゃおう～♪

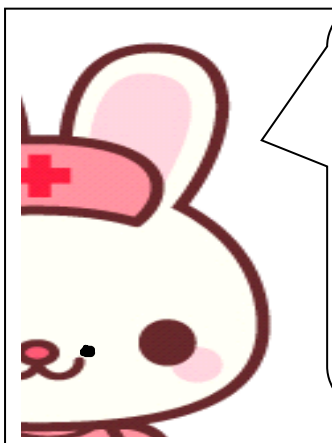


ストーーーーップ！！！！

薬は必ず、水かぬるま湯で飲みます。

ジュースや牛乳で薬を飲むと、効果に影響が出て、副作用が出ることがあります。

病院で処方してもらった薬よく効いたなあ。まだ薬余ってるし、最近風邪を引き始めた友達に薬分けてあげようかな。



あっかーーーーん！！！！

処方された薬は人にあげません！もらいません！

薬は年齢、性別、体の大きさを考えて作られたあなただけのものです。ほかの人が飲むと害になる場合があります。家族間でもあげたりもらったりしません。

また、処方された薬は決まった日数の間に飲みきります。からだの状態はそのときによって異なるので、飲み残したお薬を取っておいて、後から飲むことは避けましょう。