



薄い上着を持ってきて体温調節をしよう

ようやく秋らしく気温が下がってきました。朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすいです。薄い上着があると、肌寒いときに着ることができて安心です。上着を自分で着たり脱いだりして体温調整できるようにしましょう。

薬は正しく使いましょう 10/17～10/23は「薬と健康の週間」です。



② 薬はあげない、もらわない
人によって使う量が違ったり、体に合わないものがあったりします。



① 薬は用法、用量を守る
薬は使うタイミングや回数が決まっています。



③ ジュースやお茶、牛乳で飲むのは×
効き目が強くなりすぎたり、弱くなったりするので×。



④ 錠剤やカプセルを割って飲むのは×
効き目が強くなりすぎたり、弱くなったりするので×。



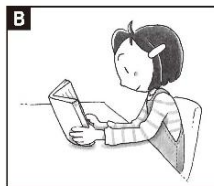
10月の保健目標 目を大切にしよう 目指せ！目のクイズ王！

遠くが見えにくくなる「近視」は、スマホの画面など、近くを見る時間が長いとなりやすいと言われています。あなたは、どれくらい目に優しい生活をしているかな？

Q2 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？
こたえ

Q3 ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがいい？
A 真っ暗
B まぶしいほど明るい
C ちょうど良い明るさ
こたえ

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ

Q4 次のの中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

- A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- I 規則正しい生活を心がける
- G バランスの取れた食事をとる
- E とときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 ☐に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、1時間に1回は15分くらいを休める

こたえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違くと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… A

Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかららない長さにしよう。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎて目も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… C

Q4 目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… 全部

Q5 近くをずっと見てると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目