

ほげんだより 10月

令和6年10月4日 中野区立中野本郷小学校 校長/角田 恒一 保健室発行 No.6
～ お家の人と一緒に読みましょう ～

目をにやさしく！20-20-20ルール！

20分間同じ姿勢しているとどうなりますか？つかれますよね！目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉を休めることができます。デジタル機器と、じょうずにつきあっていきましょう。

20分ごとに ▷ 20秒以上 ▷ 20フィート（約6m）先を見る



くすりを飲むときの知識をつけよう

くすりには、病気やけがを治そうとする力（自然治癒力）をサポートする力があります。しかし、好ましくない作用（副作用）が出ることもあります。副作用の原因は様々ありますが、正しくくすりを飲むことで、副作用が出る可能性を減らすことができます。

☆コップ1杯の水かぬるま湯で、形を変えずに飲む

錠剤をくだいたり、カプセルを外すと効果が台無しになってしまいます。



☆決められた量や回数を守る

飲み忘れたからといって、まとめて飲んではいけません。

☆飲むタイミングを守る

- ・食前：食事の1時間～30分前
- ・食後：食事のあと30分以内
- ・食間：食事と食事の間であり、食事を終えて約2時間後（食事の最中ではありません）



水なしや水の量が少ないと、効き目が悪くなったり、のどや食道にくっついて炎症をおこすことがあります。

保護者の方へ

都内でマイコプラズマ感染症が流行しています。せきが長引きなどの症状がある場合は受診をお勧めいたします。インフルエンザ及び新型コロナウイルスに罹患した際は、「登校届」に保護者の方が記入し、マイコプラズマ感染症や溶連菌感染症などに罹患した際は、「登校許可証」に医療機関で記入してもらい、学校までご提出ください。用紙は、学校ホームページからもダウンロードできます。

9月の身体計測の結果を配付します。定期健康診断の記録は、ご家庭で保管してください。受け取りになりましたら、保健連絡袋の裏面の「お子さんの学年の9月」に押印をお願いします。保健連絡袋は、10月9日（水）までに学級担任に提出してください。

荒天のため、延期となっていた学校保健委員会ですが、1月7日（火）13：15～14：00に中野本郷小学校にて開催いたします。学校薬剤師より「学習環境及びオーバードーズについて」、お話いたします。お気軽にご参加いただければと思います。