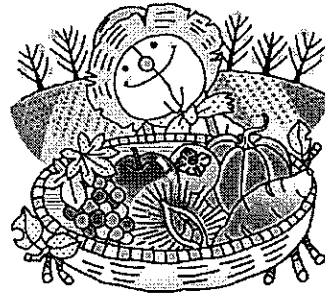


# ほけんごより

令和2年度  
小野南中学校



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇な秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

## 10月の保健関係予定

1日(木) 9年生内科検診	22日(木) 8年生内科検診
14日(水) 7年生歯科検診	28日(水) 8年生歯科検診
21日(水) 9年生歯科検診	29日(木) 7年生内科検診

## 10月5日は世界手洗いの日

2008年、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などが制定しました。世界では、年間530万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えずに命を失っています。その原因の多くは肺炎や下痢、マラリアなどの予防可能な病気です。せっけんを使って正しく手を洗えば、下痢や肺炎を防ぎ、年間100万人もの子どもの命が守れるといわれています。

最近では、新型コロナウイルス感染症の予防として手洗い・うがいが定着しつつあります。しかし、正しい手洗いができているでしょうか？①手のひら、②爪、③親指の付け根、④手の甲、⑤指と指の間、⑥手首の6か所を、ていねいにせっけんを使って洗ってください。すべての部位を正しくしっかり洗うには、約1分かかると言われています。



7年生 脊柱検査について※  
9月(月)に予定していましたが、臨時休校のための延期になっていました。11月(木)に実施予定です。

## 薬正しく使ってサポートを

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

- 👉 **決められた量を飲む**  
身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。
- 👉 **決められた時間に飲む**

🕒 **食前** 食事の1時間～30分前  
🕒 **食後** 食事のあと30分以内  
🕒 **食間** 食後2時間後くらい  
🕒 **就寝前** 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、2回分を飲むのは絶対にダメ！

### 勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つあける
- チェンジ! いすに深く腰かける

## どこをチェンジ? 目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで動く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっとチェンジしてみよう。

### 寝るときに

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない