



令和8（2026）年度
枚方第二小学校
保健室

朝晩は涼しくなりましたね。少し季節がすすんだ気配を感じます。過ごしやすい季節、おいしいものを食べ、本を読み、たくさん体を動かしてください。10月は運動会です。みなさんそれぞれの素敵な運動会をつくっていきましょう。

10月 目の健康について考えよう

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

メガネを正しく取りあつかおう！

両手で持つ
テンプル(つる)は左からたたむ
ケースに入れて保管する
レンズに水がついたらすぐにふき取る

季節を感じてリフレッシュ



自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日があれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。



こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく

家族や友達の薬をもらって飲む

水以外の飲み物で薬を飲む

飲み忘れたので、次にとまとめて飲む



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

秋の視力検査のお知らせ

10月28日（水）6年生
29日（木）5年生
30日（金）4年生
11月2日（月）3年生
4日（水）2年生
11月6日（金）1年生

●めがねをかけている人は、めがねの視力を測ります。
●視力がAの人にはお知らせを出しません。それ以外の人には、お知らせを渡します。

4年生のみ 希望者
色覚検査を順次、10月中の休み時間に行う予定です。

