

すこやか

朝・夜はだいぶ涼しくなりましたね。こんなとき風邪を引いたり、体調を崩しがちです。それは、夏の暑さで思った以上に体力が落ちていたり、急に涼しくなったり・暑くなったりと気候が不安定なことなどが原因です。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調整してほしいと思います。10月はうかわっ子発表会やマラソン大会があります。体調を整えて力いっぱいがんばりましょう。



保健目標

目を大切にしよう!!

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------|---------------|--------------|------------|
| | | | | | 1 うかわっ子発表 | 2 空き瓶回収 |
| 3 週休日 | 4 はみがき チェック さわやか チェック | 5 | 6 うかわっ子集 | 7 | 8 | 9 |
| 10 さわやか チェック | 11 はみがき チェック マラソン大会練習開始 | 12 就学時健診 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 さわやか チェック ステップアップ | 18 はみがき チェック | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 さわやか チェック | 25 はみがき チェック | 26 マラソン大会 児童委員会 | 27 マラソン大会予備日 | 28 久田船長碑前祭 | 29 | 30 |
| 31 さわやか チェック | | | | | | |

おうちのカタへ

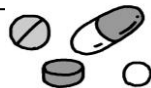


10月17日
～23日

くすり けんこう しゅうかん
薬と健康の週間

薬は飲むタイミングや飲む量がきちんと決められています。まとめて2回分飲んだり、他の人の薬を飲んだり自分勝手な判断は危険です。

<薬を飲む時の注意>



☆用法・用量を守る

決められた時間に、決められた量を飲みましょう。

☆コップ1杯の水か、ぬるま湯で飲む

水なしで飲むと、薬が食道にくっついたり、薬が溶けにくくなったりします。

☆錠剤をくだいたり、カプセルを開けたりしない

形を変えると、目的とする効果が出なくなってしまうことがあります。

麻疹風しんについて

国立感染症研究所は、全国的に感染が広がっている麻疹(はしか)について、今年1月から9月11日までの患者数が115人になったと発表しました。現時点において、昨年の年間患者数の3倍を超えています。

麻疹は感染力が大変強い感染症です。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は有効です。

麻疹風しんワクチンの定期接種は済んでいますか。再度、ご確認をお願いします。

10月10日
目の愛護デー



10月10日を横にすると、人の顔の目と眉毛に見えることから「目の愛護デー」と言われています。目の役割や大切さについて考え、目に優しい生活を心がけましょう。

目はたくさんのもので守られています!!



たとえば…

- ☆まゆげ…おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防ぐ。
目元にかけて作って、強い光が直接目に入らないようにしている。
- ☆まつげ…細かいゴミやほこりが目に入るのを防ぐ。
- ☆まぶた…まばたきをして、目が乾かないようにする。
目に物が入ったり、当たったりしないようにふたをする。
- ☆なみだ…まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守る。
目に入ったゴミやほこりを洗い流す。

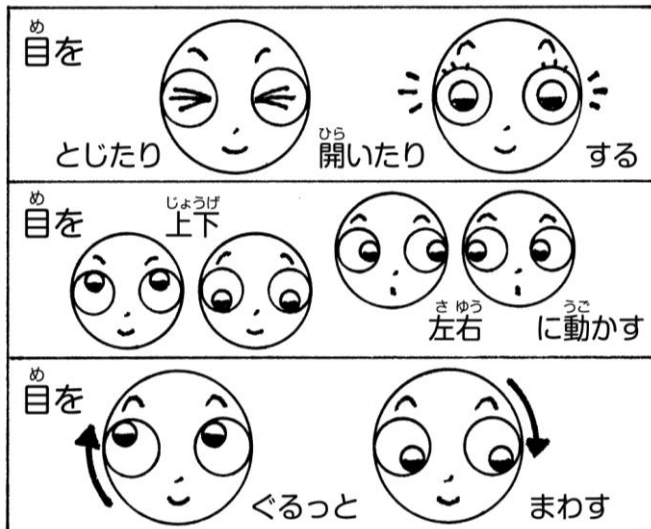


たくさんのものに守られている目も、みんなが気をつけてあげないと、つかれてしまいます。目に優しい生活を送るために大切なことを紹介します。

- ☆バランスのよい食事をとる。
 - ☆しっかりと寝る。
 - ☆本を読むときや書くとき、ゲームをするときは30cm以上離す。
 - ☆パソコンは50cm以上離して使う。
 - ☆テレビは2m以上離れて見る。
- ※30分に1回は休憩をとろう!!
- ☆電気をつけ、部屋を明るくする。

目が疲れたらやってみよう

目のまわりの筋肉をほぐす体操



おうちのかたへ



<日本スポーツ振興センターの申請について>

平成28年10月診療分より能登町の子ども医療費が窓口無料化となります。医療機関窓口で『保険証』と『子ども医療費受給資格者証』の提示が必要となります。

その際に医療費助成の対象とならない場合がいくつかあります。その中に「学校や保育園での負傷や疾病など、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となる場合などは学校や保育園などに申請してください。」となっています。学校でおこった怪我等については今まで通り、独立行政法人日本スポーツ振興センターの対象となります。そのため、医療機関窓口で一度お支払いをしていただき、日本スポーツ振興センターの申請を行う旨をお伝えください。

医療機関窓口でお支払いをしていただき、日本スポーツ振興センターの対象とならなかった場合には、領収書を添えて窓口へ申請すると助成を受けることができます。

日本スポーツ振興センターの申請について、不明な点は鶴川小学校 清女谷までお問い合わせください。(TEL67-1122)