



令和3年9月30日  
 祝昌保育園  
 祝昌第二保育園  
 上陽保育園

# ほけんだより 10月

## 目のギモン

どうしてダメなの?

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの?

**A** こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの?

**A** 光を取り入れようとして、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの?

**A** 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



## 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!

忘れないでね



## ウイルスがきらいなことって?



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



### マスク



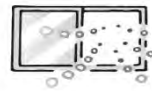
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



### こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

いつもと違う鼻水が続いたら。目の充血が続いたら。受診を!!

## 大丈夫?

