

ほけんだより



新座市立新開小学校 校長 八代 剛
令和6年10月1日 養護教諭 柳世 梢

「暑さ寒さも彼岸まで。」とはよく言ったもので、秋分の日を境に涼しくなりました。年間を通してみると、10月は晴れの日も多く、過ごしやすい季節でもあります。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋です。秋はどんな食べ物もおいしく感じられる時です。たくさん食べて、たっぷり寝て、運動も忘れずに行い、風邪やウイルスに負けないからだをつくっていきましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活も!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

【～おへそのひみつ～】

発育測定前に、おへその話をしました。

Q.おなかの中の赤ちゃん、音は聞こえていますか？

A.おなかの中にきてから、だいたい5か月目くらいに

音が聞こえるようになります。等のお話をしました。

おへそは、おなかの中でお母さんとつながっていた証拠。

空気や栄養をもらったり、いらぬものを返したり等、

大事や役割をしていました。



画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける

タブレットを
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



10月17～23日は「薬と健康の週間」です。近年ではスーパーやコンビニ等でも販売され、薬が身近で手軽な印象が増してきたように思います。また、サプリメントや栄養ドリンクが広く普及したことなども影響しているかもしれません。

ただ、その一方、子どもたちの薬に対する意識に少し気になる様子も見受けられます。例えば保健室での対応で、ちょっとしたけがや体調不良でも『まずは薬』と、安易に頼っているように感じる場面があります。足が痛いときは湿布、せきが出たらかぜ薬、お腹が痛いと胃腸薬や下痢止め…。状態の判断に欠かせない問診もそこに薬を求められることも。

保健室では原則的に内服薬等を提供しないことは以前にお知らせしたとおりです。薬はあくまでも私たち自身の「自然治癒力」を助けるためのものであることを、用法・用量を守ることの大切さや使用のリスクとともに伝えていきたいと考えています。ぜひご家庭でも、折にふれてご指導いただければ幸いです。



心当たりのある人は気をつけて！



ねまえ寝る前に
スマートフォンやタブレットを
つかっている



よこ横になってテレビを
みている



ゲームは休憩せずに
長時間、することが多い



【9月のほけんしつ】

9月は、残暑が厳しく、熱中症と思われる来室がありました。休憩時間を多くしたり、活動時間を短くしたり、熱中症予防をしながら体育の授業を行いました。また、手足口病と考えられる早退も多く、熱中症対応と感染症対応を同時に行っていた9月でした。

さて、二学期が始まり1ヶ月が経ちました。遅くまでYouTubeをみていたり、ゲームをしていたり、子供たちの寝る時間が短くなっている気がします。また、日々の気温差で体調を崩している様子が見られます。毎日を元気に過ごすためには、十分な睡眠が必要です。メディアの使い方について、改めて見つめなおし、早寝、早起きを頑張してほしいと思います。

薬の形の意味を考えよう

顆粒剤、散剤、錠剤、シロップ剤、カプセル剤…これらはいったい何でしょう？ これらは薬の形の種類です。さまざまな形をしているのは、

- 使いやすくするため
- 効果が早く現れるようにするため
- 効果が長い時間続くようにするため
- 病気やけがに直接作用させるため

などの理由からです。ですから、カプセル剤の中身だけや、錠剤をつぶして飲むと、本来の効果とは違うあらわれ方をすることがあり、とても危険！ 薬はその形のまま、飲み方や飲むタイミングをきちんと守って飲むようにしましょう。