

# ほけんだより 10月



札幌市立光陽小学校 保健室 R.8. 10. 9

ぐっと気温が下がり、すっかり秋の陽気ですね。今年度も半分が過ぎました。前期の頑張りを振り返り、後期の目標にむかって頑張りはじめていることと思います。健康面についても、ぜひ振り返る機会としてみてください。寒くなってきて、体調を崩している人も多いようです。自分が元気に過ごせるように生活を工夫しましょう。

## 10月10日は“目の愛護デー”

目にやさしい生活ができているか、チェックしてみよう！

- ☐ テレビ、スマホ、ゲームなどの画面を見るときは、  
**30分に1回、休憩**している。
- ☐ **良い姿勢**で勉強している。
- ☐ **かみの毛**が目にかからないようにしている。
- ☐ **好き**きらいせず、**なんでも**バランスよく**食**べている。
- ☐ **夜、寝る前**にスマホ・ゲームは**使**わない。
- ☐ **ときどき、遠く**の景色をながめている。

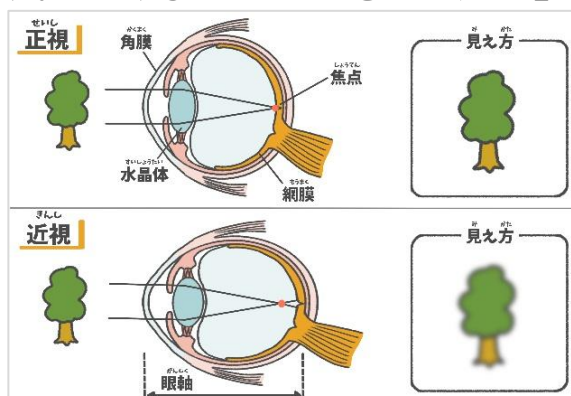


こんな姿勢は



目がつかれます！

## 気を付けよう！子どもの「近視」



\* おうちの人といっしょに読んでね。

“近視”とは、「**近く**のものはよく見えるけど、**遠く**のものは**見えづらい**」状態のことです。近くのものばかりを見ていると、**眼球**が前後方向に伸びて、遠くのものを見たときにピントが合いづらくなります。

近視は、軽度であっても、**将来、目の病気**（緑内障、網膜剥離など）になりやすくなることが分かっています。（日本眼科医会HPより）

- ① **1日2時間、外で遊ぼう！**（ゲームやスマホとはなれて、体を動かして遊ぼうね）  
…学校の行き帰り、休み時間の外遊び、体育、放課後の公園遊びなど、外で過ごす時間を大切に◎
- ② **机で作業**するときは、**ライト**を点けて**明るく**&**目との距離**を**30cm以上**はなそう！  
…ノートと顔がくっついている人、真っ暗な場所で作業している人、いませんか？

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬の正しい飲み方を知っていますか？ドラッグストアでも簡単に手に入れることができる薬ですが、間違った飲み方をすると体に良くない働きをすることもあるので、注意が必要です。

〈この薬、いつ飲むの？〉

- ◆食前…食事の20～30分前
- ◆食間…食事と食事の間  
(食事が終わってから2時間後くらい)
- \* 食事の途中ではありません！
- ◆食後…食事が終わって20～30分後まで

〈ジュースで飲んでもいい？〉

- 薬は、コップ1杯分の水かぬるま湯で飲みましょう。
- ◆お茶、牛乳、ジュースなどで飲むと、効き目が弱くなる／効き目が強く出ることがあるので、危険です。
- ◆水の量が少ないと、薬が水に溶けず効果が発揮できないことがあります。多めの水で飲みましょう。



薬の形、飲み方、飲むタイミングには、それぞれ意味があります。人によって、種類や量がちがいます。

- ★薬を処方してくれたお医者さん、調剤してくれた薬剤師さんの指示を守りましょう。
- ★市販薬のことで迷ったら、薬剤師さん・医薬品登録販売者さんに相談しましょう。

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



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。

家族や友達の薬をもらって飲む



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。

水以外の飲み物で薬を飲む



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。

飲み忘れたので、次にとまとめて飲む



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。

【感染症情報】 10/6 現在

- 9月 インフルエンザ A(1名)、溶連菌(5名)、新型コロナウイルス感染症(5名)、マイコプラズマ肺炎(1名)
- 10月 インフルエンザ A(3名)

今のところ、大きな流行の波はありませんが、出席停止となる感染症の診断を受けていなくても、風邪症状がある児童が増えています。調子が悪いときは無理をせず、自宅で休養していただき、症状に応じて医療機関の受診もご検討ください。 ※9/16 発行のほけんだよりもご参照ください。