

ほけんだより 10月

令和6年10月8日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 田中 雅生



暑さもひと段落し、過ごしやすい季節になりました。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候が穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからということだそうです。よく寝て、よく食べて、よく遊んで、秋を満喫できるといいですね。

また、朝と夕の寒暖差も大きい季節ですので、調節できる衣服を着て、体調を崩さないようにしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしましょう

10月10日は、10を横にするとまゆげと目に見えることから「目の愛護デー」とされています。スマホやタブレットは正しく使用しないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。毎日、重要な働きをしている目をいたわってあげましょう。

また、見えにくい、痛みがあるなど、気になることがあれば、眼科を受診してください。4月の視力検査のあと、「視力検査結果のお知らせ」をもらい、まだ受診していない場合は、早めの受診をお願いします。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る



このようなしぐさが見られたら、視力が落ちている可能性があります。学習に支障をきたす場合もありますので、眼科の受診をお勧めします。

スマホネックになっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のかばり、腕などのしびれが気になっていませんか？それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かもしれません。スマホネックとは本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態でいると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。



くすりのみずの薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ぜるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。



りょくちゃーこうちゃ
緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の副作用が出て、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。



ぎゅうにゅう
牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう

いつも学校保健活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。

日中の気温の差が大きいためか、体調不良による欠席者が増えてきています。本校での報告は数件ですが、全国的にマイコプラズマ肺炎の報告数が過去最多となったようです。

学校では、引き続き手洗い・うがいといった基本的な感染対策を実施していきます。ご家庭でも、お子さんの体調管理にご配慮いただければと思います。咳が長引くときは、医療機関の受診をお願いします。