

ほけんだより 10月

令和6年9月30日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

10月17日～23日は薬と健康の週間です！

暑い中始まった2学期も1か月が経ち、だんだんと涼しくなって秋らしくなってきましたね。秋は、「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」と様々ですが、皆さんはどんな秋にしたいですか？

10月に生活科見学や社会科見学、体育大会と行事がある学年があると思います。楽しく参加できるように、しっかりと体調管理をし、元気に過ごしましょう。

10月の健康目標 目を大切にしよう

大切な目を守ろう

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にする（さお）と、まゆと目に見えることからこの日が「目の愛護デー」になったそうです。

疲れから目を守る4ヶ条



睡眠をしっかりとらないと、目の疲れがしっかりと取れません。夜更かしをせずに、早めに寝ましょう。

睡眠をしっかりとる



暗い場所で勉強してしまうと、目に疲れがたまってしまう。適度な明かりのある場所で勉強しましょう。

明るくして勉強する



近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

時間を決めて休む



画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。良い姿勢で座ることを意識しましょう。

姿勢よく座る

病気やケガを治すのに役立つ薬ですが、皆さん正しく使えていますか？正しく使わなければ、せっかく治るものも治らず、健康に被害もでてしまいます。飲み方や、時間、飲む量をしっかり守って正しく使しましょう。



自分の薬をお友達にあげないでください。おうちから持ってきたものは自分だけが飲むようにしましょう。

薬を飲む時間をきちんと守りましょう。決められたタイミングや、間隔を守らないと効果がなかったり、副作用が生じたりします。



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ざるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。

× 緑茶や紅茶

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

× 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。

保護者の皆様へ

寒暖差の大きい日が続く、大人でも体調を崩しやすい季節となります。宇喜田小の子供たちは天気の良い日は校庭で元気いっぱい遊んでいます。しかし、中には「頭が痛い」「なんとなく体がだるい」といった訴えで来室する児童が少しずつ増えています。朝のお忙しい時間かとは思いますが、感染予防のためにもお子様の様子を観察していただき、発熱がある場合や、熱はないが体調が優れない場合は、無理をせずご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。ご理解・ご協力をお願いいたします。