

# ほげんだより10月

令和6年10月4日  
江戸川区立清新第一小学校  
校長 石橋 悟

朝晩が涼しくなり、だんだんと秋らしくなってきました。  
体育大会や学習発表会に向けた練習など、学年ごとにいろいろな活動があると思います。  
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期のため、健康な状態で行事に参加できるよう、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

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。

**まぶた**

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、**目**を守っていますか？

**まゆげ**

汗が目に入るのを防いでいます

**まつげ**

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

**なみだ**

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

## 目が疲れた時にやってみよう！

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調節しています。  
その状態が長く続くと、目が疲れてしまいます。

目を温める！

目を動かす！（上下左右）

遠くを見る！



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。

病気やケガを治すのに役立つ薬ですが、皆さん正しく使っていますか？例えば、水で飲むように指示されているのに水以外で飲んでしまった場合、薬の効果が出なかったり、逆に効きすぎてしまったりすることがあります。正しく使わなければ、せっかく治るものも治りません。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。

**薬を飲み忘れたら...**

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分の飲む」のはいけません。2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。

**もし飲むのを忘れてしまったら？**

飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくことと安心です。薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。

## 保護者のみなさまへ 色覚検査についてのお知らせです

江戸川区では、平成26年度の文部科学省通知を受け、平成27年度2学期より色覚検査を開始しました。その後は、毎年度色覚検査を実施しております。今年度も11月に実施予定です。方針は下記の通りです。

- ◆対象：1・4年生の希望者（「お知らせ」を10月28日（月）に配布します。）
- ※他学年についても希望される方は実施します。希望される方は、11月5日（火）までに連絡帳で担任までお知らせください。（「お知らせ」は配布しません。）

☆色覚は変化するものではありません。  
☆過去に本校で実施された方は、対象外とさせていただきます。

ご理解ご協力よろしくお願い致します。