



令和6年9月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 岩田 千絵

10月保健目標 『目を大切にしましょう』

とても暑かった夏が終わり、少しずつ秋らしい過ごしやすい季節になりましたね。この時期は気温の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。特に朝晩はひんやりと感じる日が出てきます。また、一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がることもあるかもしれません。「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごすこと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良をしっかりと予防しましょう。



10月10日は



10月10日は目の愛護デーです。10. 10を横にすると人の顔の目とまゆげに見えるからだそうです。毎日たくさんはたらいてくれている「目」。目に優しい生活をしていますか？10月は視力検査を行います。結果のお知らせをうけとった児童は眼科受診をしましょう。

目に優しい生活をしよう



前髪は目にかからないようにする



30分に一度遠くを20秒間見る

姿勢をよくする



適度な明るさで勉強する



バランスの良い食事をとる




太陽の白を浴びる



十分な睡眠をとる

10月の保健行事

日にち	項目	学年	その他
4日(金)	 しりよくけんさ 視力検査	1・6年生	・メガネを使用している人は、忘れずに持ってきましょう。 ・メガネ・コンタクトレンズを使用している人は、矯正視力の けんさ み検査します。
9日(水)		2・5年生	
10日(木)		3・4年生	
17日(木)	しかしどう 歯科指導	3年生	がっこうし か い いしざかせんせい でまえじゆぎょう おこな ・学校歯科医の石坂先生による出前授業を行います。 ※講話の中で染め出しについて説明があります。染め出し よう 用タブレットを1人2錠配布しますので、お家で歯みがき が上手にできているかやってみましょう。
31日(木)	しゅうがくじ 就学時 けんこうしんだん 健康診断	新1年生 5年生	らいねん ねんせい こ けんこうしんだん ひ ・来年1年生になる子の健康診断の日です。 ねんせい けんこうしんだん てつだ げこう ・5年生は健康診断のお手伝いをするため、下校が15:00 ごろになります。 ねんせいがい がくねん げこうじこく ・5年生以外の学年の下校時刻は12:30です。 きゅうしょく た げこう (給食を食べて下校です。)



まいにちの くすり かいぶんの わす
 毎日飲む薬があっても、1回分飲み忘れてしまうときもありますよね。で
 も、そんなとき「まとめて2回分飲む」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、副作用が出る可能性が高まったりしてしまいま
 す。

もし、飲み忘れてしまったら・・・？

の わす きづ の つぎ くすり の じかん
 飲み忘れに気付いたときに、すぐに飲みましょう。次の薬を飲む時間が

ちか きほんてき かいぶん と かま
 近いときには、基本的には1回分だけ飛ばしても構いません。

くすり くすりの ひと ねんれい からだ おお ころりよ ひと あ りょう ちょうせつ き
 薬は薬を飲む人の年齢や体の大きさなどを考慮して、その人に合った量を調節しています。「決められた
 じかん き りょう の たいせつ と き
 時間」に「決められた量」を飲むことが大切です。もしもの時のためにかかりつけ医や薬剤師さんに服用方法を
 かくにん よ
 確認しておくといはいます。

ちゃんと知ってる？薬の飲み方 O×クイズ

Q1. 「食後」に飲む薬は、食後30分後までに飲むと良い。○か×か？

A1. ○ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミングです。薬は胃に刺激を与えるものも
 おお い なか た もの じょうたい の い ふたん へ
 多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。

Q2. 薬はお茶や牛乳、ジュースなどで飲んで良い？○か×か？

A2. × 薬の吸収が遅れ、効果が弱まったりする恐れがあります。水かぬるま湯で飲むようにしましょう。