

# ほけんだより

# 10月



令和6年10月11日

大泉町立南小学校

保健室

朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と、何をすることも快適でよい季節です。また「食欲の秋」・・・食べ物がおいしい時季でもあります。夏の暑さの疲れを、さまざまな面からリフレッシュして10月も元気に過ごしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

近年、子どもの近視が増えて問題になっています。近視は、遠くのものが見にくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけましょう。

### 目の健康のため



パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない

(1時間使ったら、10分間は目を休める)

パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする

目により栄養を摂る

睡眠時間をしっかりとる

定期的に眼科検診を受ける

### 【保護者の方へ】

文部科学省「令和3年度学校保健統計調査(速報値)」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下は子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えてきていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちにはスキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」をぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。

# 10月17日から23日は「薬と健康の週間」

「薬と健康の週間」は、厚生労働省などを中心として毎年10月17日から23日の1週間、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師等の専門家が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために実施する啓発活動です。

## ★薬の飲み方



## ★飲むタイミング

食前・・・食事の20～30分前  
 食後・・・食事が終わって20～30分後まで  
 食間・・・食事と食事の間  
 (食事の2時間後くらいがめやす)  
 頓服・・・症状が出たときに必要に応じて

「忘れちゃったから、次にまとめて2回分」など、自分勝手な判断は危険です。飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によって違うので、おうちの人に知らせて、お医者さん・薬剤師さんに確認するようにしましょう。



## もうすぐ運動会！靴の選び方



成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいたり、キツいのにはいりにはいたり、かかとを踏んだりしていませんか？  
 足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、さまざまな障害の原因になります。