

保健だより 10月

平成28年10月11日

練馬区立豊玉南小学校

校長 風見 由起夫

秋も元気に過ごそう！

10月1日、運動会が終わりました。子ども達の頑張る姿、どの子も輝いて見えました。引き続き、体を動かすのに良い季節です。お天気の良い日は、外でしっかり運動して体力をつけてほしいです。

さて、日ごとに涼しくなってきた、秋の気配が感じられるようになりました。「ついこの間まで暑かったのに」とも思いますが、長袖でも寒いぐらい…まもなくそんな日が増えてきます。そして寒さとともにやってくるのが「インフルエンザ」です。早いときには10月の終わり頃から流行が始まることもあります。手洗い・うがい・十分な睡眠は大丈夫でしょうか？

マスクもランドセルに1～2個準備しておいて下さい。

<10月の保健目標> 目を大切にしよう



☆ものを見るとき、こんなことはありませんか？

○眼を細める



○近づけてみる



○よこ目でみる



○片方の目でみる



○顔を上や下にむけてみる



☆色覚検査について

色覚とは色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞（赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞がある）が色を識別しています。先天性の色覚異常とは、この細胞のいずれか、または全てに様々な異常を生じた状態です。

先天色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%に見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活での配慮が望まれます。

練馬区教育委員会では、色覚異常のある児童生徒に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚検査を行うこととなりました。以下の通り行います。

平成28年度 : 小学5・6年生および中学2・3年生で希望する者

平成29年度 : 小学4・5年生および中学2年生で希望する者

平成30年度以降 : 小学4年生および中学生の区外からの転入者等で希望する者

10月17日～23日は 薬と健康の週間です！

☆正しい薬の使い方

☆薬をのむときには、お医者さんやおうちの人に相談する。

☆薬を人からもらわない。

同じ症状でも、原因が異なることもあります。また、年齢、体重、体質などは一人一人違います。人からもらってのんだり、使ったり、ひとにあげたりしないこと。

☆コップ1杯の水でのむ

水で飲むとのみやすく、水に溶けることで吸収も良くなります。また多めの水で飲むと胃の保護になります。カプセルなどは水なしでのむと、食道の壁にくっついてしまい粘膜を傷めます。

☆薬は水かぬるま湯でのみます

飲むものによっては、効き目がなくなったり、倍になったりすることがあるからです。

☆決められた量、のむ時間を守る。

カプセルをあけたり、錠剤を割ったりしてのむことはやめましょう。

飲み忘れた分をまとめてのむではいけません。

☆人間の体には、病気やケガを治す力「自然治癒力」がそなわっています。

自然治癒力を高めるためには…①適度な運動 ②栄養バランスのとれた食事 ③十分な睡眠が大切です。ふだんから心や体を元気にして、病気になりにくい体をつくりましょう。

★くすりを学校に持ってくる場合

薬を学校に持ってくる場合、基本的には自分で管理になります。学校で預かることはしておりません。必ず薬を入れておくところ、使用する時間、量、使用方法など、お子さんと確認をお願いします。

また、薬を持参する場合は、連絡帳などで担任へお知らせください。

薬は、服用薬以外のもの（ぬり薬や目薬など）であっても、友だちに貸したり、友だちから借りたりすることは出来ません。

保護者の方へ

運動会が終わりました。がんばった分、疲れも出やすい時期でもあります。風邪もそろそろはやり始める時。9月には「溶連菌感染症」や「マイコプラズマ肺炎」などの感染症も出ていました。これらの疾患は「出席停止」扱いとなります。かかれた場合は学校に連絡をお願いします。

風邪予防…まずは「うがい・手洗い」です。風邪などの菌やウイルスは、手を介して体に入ります。石けんをつけてしっかり洗う習慣をつけてください。ハンカチも忘れずに！

また、十分な睡眠が免疫力を高め、風邪を予防し健康な体をつくります。9月の身体計測では、睡眠の大切さについてお話ししました。早く眠るためにご家庭でもできることをお子さんと一緒に考えてみて下さい。