

保健だより

令和4年度 10月号
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭 山本 実央

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

め たいせつ
目を大切にしよう



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」と、何をするにも過ごしやすい季節ですが、日によって気温差が大きい日もあります。上着を1枚持ってきて、衣服の調節ができる服装を心がけましょう。

色覚検査の実施について

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。色の見え方が異なる人の割合は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）といわれています。色覚異常は、色がまった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、職業選択をするにあたり、「色」に関わる仕事などでは、制限が残っている場合もあります。

練馬区では、毎年4年生を対象に、検査を行います。こちらの検査は希望制となりますので、これから4年生には希望調査を実施いたします。別紙「色覚検査について」のお知らせをお読みいただき、希望者は申し込み用紙をご提出ください。検査は、保健室で一人ずつ、養護教諭が行います。学校で行う検査はあくまでも簡易検査となりますので、疑いがある場合は、一度眼科への受診をおすすめさせていただきます。毎年4年生を対象に実施しますが、他学年でもご希望がありましたら、連絡帳などでお知らせください。

目を大切にしよう

近年、子どもの近視が増えて問題になっています。田二小では、4月に行った視力検査で、裸眼視力 1.0 未満（B～D）の児童は約4割です。学年が上がるにつれて増加傾向にあります。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上げることが分かっています。人生 100 年時代ともいわれる今、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。

- ☐ 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
- ☐ 目によい栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

「ビタミンA」
ニンジンやレバー、卵黄など



のみぐすり、正しく使いましょう

近頃は、薬局やコンビニなどで買うこともできる身近な薬ですが、飲み方や使い方を間違えると、体の調子が悪くなることもあります。薬を使うときは、お家の人と確認しましょう。

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食前 食前 30～60分
食中 ここは NG
食後 食後 30分以内
食間 食後 2時間 くらい

食事中＝食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

間違った使い方はりスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いましょう。

NG たくさん飲む

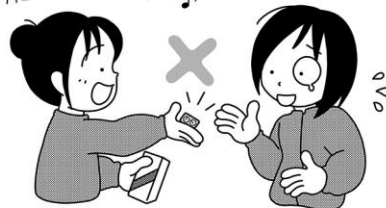
早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる

わたしの、あげる～



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

9月の保健室利用について

運動会（体育発表会）の練習もあり、体育中のけがや体調不良が多くありました。けがでは「打撲」、体調不良では熱中症の症状による「頭痛」が目立ちました。

田二小では、10月に入り、喉の痛みや咳、鼻水で欠席の児童が増えました。気温差が大きい日が続きます。インフルエンザの流行シーズンもひかえています。熱がなくても、体調が優れないときは、無理せず家で休みましょう。9月は4件、お迎えをお願いしました。ご協力いただきありがとうございます。

9月	けが	181人
	体調不良	140人

10月の保健行事

* 10月26日（水） 就学時健康診断 下校 12：15

全校児童、土曜時程の3時間授業です。授業後に給食を食べて下校になります。

この日は、12：50～16：00頃まで校舎内に入ることはできません。

