ほけんだより 10月

令和８年９月30日
墨田区立錦糸小学校
保健室

朝夕の風が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。日中はまだ汗ばむ日もありますが、朝晩との気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。夏の疲れが残っていると、風邪をひいたり、体がだるく感じたりすることもあります。また、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋には様々なことに取り組みやすい季節です。気候が穏やかになるこの時期は、体を動かしたり、好きなことに挑戦したりするよい機会です。毎日の生活リズムを整え、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

インフルエンザが流行し始めています。学校でも引き続き、手洗い、うがい、換気などの感染症対策に取り組んでいきます。ご家庭でも、お子様の体調や睡眠の様子などに気を配り、気になることがありましたら早めの休養や受診をご検討ください。

～保健室からのお知らせ～

★秋の身体測定が終わりました。「発育測定の結果のお知らせ」を配布しています。
ご確認いただき、ご家庭で保管してください。

★秋季歯科検診で、受診の必要があるお子様にのみ、お知らせ用紙を配布しています。
お知らせをもらった場合には、お早めに歯科医にご相談ください。学校で行う健康診断は一次診断です。かかりつけ医の診断と異なる場合もあります。

学校薬剤師　鴨下先生からのお薬講座～薬を水で飲む理由～

薬は水で飲むことが大切です。水は体の中ですばやく広がり、薬がきちんと溶けて効きやすくなります。お茶やジュース、牛乳で飲むと、薬によっては成分が変わってしまうことがあります。また、水なしや少量の水で飲むのもいけません。薬が食道や胃に張りつき、炎症を起こすことがあるためです。特にカプセル剤や粉薬は、先に水を少し飲んでのどをうるおしてから服用するとよいです。ただし、一部の薬は苦みなどをやわらげるためにジュースや牛乳に混ぜて飲めるものもあります。その場合は必ずお医者さんや薬剤師の先生に確認し、自分で判断しないようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

生まれてすぐ
視力 0.01
明るい暗い程度の認識



2歳
視力 0.2
急速に発達



3歳
視力 0.8～1.0
大人とほぼ同じ



5歳～6歳
視力 1.0
大人と同じ



眉毛
汗や雨を避ける

まぶた
目の乾燥を防ぐ



瞳孔
光の量を調節する

まつ毛
ゴミが入らないようにする

～大切な目を守るために～

- ☐ 目と画面を近づけすぎない
- ☐ 時々遠くを見て目を休ませる
- ☐ 明るい場所で本や画面を見る
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 目に異常を感じたら早めに相談する

メガネを正しく取りあつかおう！



両手で持つ

テンプル(つる)は左からたたむ

ケースに入れて保管する

レンズに水がついたらすぐにふき取る