



令和7年10月
泉小学校 保健室
No.9

猛暑だった夏が終わり、過ごしやすい季節がやってきました。外遊びをする絶好の季節です！休憩時間や休日は、たくさん外遊びをしましょう。近視予防にもなりますよ！

10月10日は目の愛護デーです

遠くが見えにくくなる「近視」の原因は、「遺伝」と「環境」が関係していますが、最近では、タブレットの見過ぎなどの「環境」による影響が大きいと言われています。

～目の健康守るための タブレット・スマホの使用ルール～

- ✓ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ✓ 30分に1回は目を休ませる
- ✓ 外で過ごす時間をつくる(1日2時間を目安に)

～保護者の方へ～

日光による光刺激は、近視の発症と進行を予防するとされています。コロナ禍により、外遊びの減少、タブレット使用時間の増加により、こどもの近視が増加しました。見えにくいという状況を放置せず、気になることがあれば早めに眼科医を受診しましょう。

第3回 ハンカチチェックをしました

じゅんい 順位	クラス	わりあい 割合
👑 1位 👑	6-1	89%
2位	あおぞら1	86%
3位	やまびこ	83%
4位	4-1	82%

今回は、前回と比べて、ほとんどのクラスで持って来ている人数が減りました。これから寒くなり、感染症が流行する時期となります。こまめに手洗いをし、清潔なハンカチで手を拭きましょう。

準備はできましたか？

5・6年生は宿泊学習があります！

健康で安全に終わるためにも、事前の準備、体調管理が重要です。

出発する朝は

- ★いつもより朝が早いですが、軽く朝ごはんを食べ、排便も済ませておきましょう。
- ★お薬（酔い止めも）を飲む人は、忘れずに飲んでおきましょう。

宿泊先での注意

- ★食べすぎに注意しましょう。

食べすぎは次の活動に影響するかもしれません。腹八分目を意識しましょう。

- ★夜は消灯時刻になったら布団に入り、目を閉じましょう。

中々眠れないかもしれませんが、二日目を元気に過ごすためにも、しっかり休息することが大切です。寝たいと思っている人の邪魔をしてはいけません！

- ★けがや体調不良時は、我慢せず先生に伝えましょう。

特に、なんだかしんどくて熱がありそう、吐き気がある、などは、集団感染を予防するためにも、早めに知らせてくださいね。

～保護者の方へ～

服薬のある児童は、**いつ・なにを飲むのか、自己管理できるよう準備を**してください。
また、痛み止めや酔い止めなど、**薬の貸し借りが**ないよう、声かけをお願いします。

生
理
痛
の
薬、
いつ
飲
む？



痛くなってからでは遅い？

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲ま
ずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなること
もあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日
以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひど
くなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。