ほけんだより 10月号

新庄北小学校

2026.10



秋分の日が過ぎ、日が暮れるのも早くなりました。日ごとに秋らしさが増しているように感じます。ちょうど季節の変わり目といわれる今くらいに体調を崩す人が増えます。急に涼しくなったり、暑くなったりすることが主な原因です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、気温に合わせて調節して気温差によるかぜや体調不良をしっかり予防していきましょう。

くすり 正しく飲めていますか？



けがをしたときも、病気にかかったときも、人の体の中では、これを治そうといろいろな力が働きます。すり傷は洗うだけ、かぜをひいてもゆっくり寝て休んでいるだけで治りますね。この力を自然治ゆ力と言います。でも、バイ菌やウイルスの力が強かったり、病気に抵抗する力がないときは、薬を使ってこの自然治ゆ力をサポートします。他にも病気やケガの痛みを和らげるなど、薬の役目は、からだの力を助けることなのです。

★あげたりもらったりしない



★飲む時間を守る



★飲む量を守る



★水かぬるま湯で飲む



薬を上手に使うためにも、医師や薬剤師の指示（薬の説明など）を必ず守りましょう。

＊教育相談について＊

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではありませんので、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校されます。



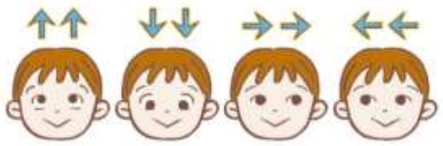
✿巡回相談員 ・・・・・・・・・11月12日（木）、11月27日（金）

✿スクールカウンセラー・・・11月9日（月） 10:30~16:30

今月の保健目標 『目を大切にしよう!!』

目が疲れたときは…

近くでものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見ても OK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や樹など緑をみるのがオススメ。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



保護者の方へ

10月の視力検査を実施します。結果がB（0.9）以下の人には、視力検査結果の用紙をお渡しします。用紙を持って眼科を受診してください。受診されたら診察結果等を病院で記入してもらい、学校にご提出いただきますようお願いします。