

# ほけんだより10月号

令和4年10月3日  
上大野小学校 保健室

## じどう 児童のみなさんへ

朝晩に涼しさを感じ、「季節の変わり目」といわれる時期です。「季節の変わり目」とは、朝晩と昼間の気温の差が5℃以上あるときに言われます。ちなみに2021年は、10月の朝の気温（最低気温）の平均が12.6℃、昼間の気温（最高気温）が21.8℃でした。約10℃の差があります。寒さや暑さに負けないよう、毎朝、天気予報で最低気温、最高気温をチェックしてみましょう。



## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

## め たいせつ 目を大切にしよう



## まいにち つか 毎日使うものだから…

「目は口ほどに物を言う」ということわざがあります。目は人の感情をはっきり表していて、何も言わなくとも目つきから感情が読み取れるという意味です。それほど人間の目は印象的でここに残りやすいのです。

目のトラブルは視力低下だけでなく、花粉症などのアレルギー、まぶたの腫れ（ものもらいなど）、目にゴミが入る、ウイルス性の病気など様々です。毎日使う目を大切にするために、自分の行動を振り返ってみましょう。

## 目の健康の ために



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- 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

# くすりの の かた 薬の飲み方 OK&NG



ぶつけて痛い！ シップ貼ろうかな・・・

でも ちょっとまって・・・

- シップは医薬品です。使用するときには、使用上の注意をよく読んで、おうちの人に相談してから、正しく使しましょう！



## 保護者の皆様へ

お子さんが湿布薬を使用する際は、以下の注意点に留意して使用しましょう。

- ① シップを選ぶときは、分類や成分を確認しましょう。

分類	主な成分	使用できる年齢
第1類医薬品	フェルピナク	15歳以上
第2類医薬品	インドメタシン	11歳以上
第3類医薬品	サリチル酸グリコール	7歳以上

学校で使用しているのは第3類医薬品です。

※ 15歳未満の小児には使えるものと使えないものがあります。

※ 7歳未満の小児にはシップ薬は使用できません。

- ② 医薬品なので副作用やアレルギーが起こる可能性があります。使用上の注意をよく読みましょう。
  - ・ 目の周囲や粘膜には貼らない。
  - ・ 傷がある場所、湿疹やかぶれがある場所には貼らない。
  - ・ シップを貼って赤みやかゆみ、かぶれる場合は使用を中止する。
  - ・ アレルギー症状が出た場合は、医療機関を受診する。

♡♡♡スクールカウンセラーによる教育相談があります(年5回)♡♡♡

第5回 10月11日(火) 9:00~13:00

※ ご希望の方は、申込用紙またはお電話でお申し込みください。