

令和7年10月10日

げんきのもと 10がう

豊島区立巣鴨小学校 ほけんだより 校長 北澤 弘幸 養護教諭 中山 綾子



め たいせつ 目を大切にしよう

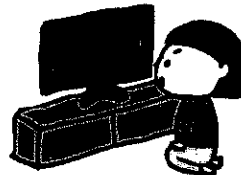
じかん
つかう時間が「ながい」 まありが「くろい」

め つか せい かつ 目が疲れやすい生活をしていませんか？

め つか かた いた あたま いた
目が疲れると肩が痛くなったり、頭が痛くなったりすることもあります。目が疲れないうに自分で気を付けて、遠くを見たり目を閉じたりしてときどき休ませてあげましょう。



か「めんなどか」「ちかい」 まばたきが「すくない」



10/17~23は
「薬と健康の週間」

クイズでおぼえる！ 薬の飲み方・使い方

ただ 正しいと思う番号に○をつけてね。答えは保健室のまえにあるよ。

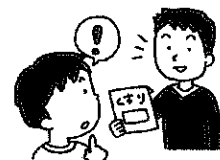
1. 薬といっしょに飲むものは？

- ① 水かぬるいお湯
- ② おいしいジュース
- ③ スポーツドリンク



2. ほかの人の余った薬をもらってもいい？

- ① 家族ならいい
- ② 同じ年の人ならいい
- ③ もらってはいけない



3. 薬を飲む「食間」っていつのこと？

- ① 食事をして
いる間
- ② 食事と
トイレの間
- ③ 食事と食事の間



4. 「使用期限」が過ぎた薬はどうしたらいい？

- ① 少しなら使っていい
- ② 使わないで
捨てる
- ③ 薬局に持って
いく



5. 治り始めてきたら薬はどうする？

- ① へらして飲む
- ② もったいないから
たくさん飲む
- ③ お医者さんに
相談する



おなかが痛いと言われたとき、どうしていますか？

涼しくなってくると腹痛で保健室に来る子が増えてきます。腹痛にもいろいろなものがありますが、ちょっとした工夫で防げたりひどくならなかったりするので、そのポイントをお知らせします。

①おなかのかぜ

ただ痛いだけではなく、下痢や吐き気がすることが多いです。吐いたり下痢をしたりすることが続くと脱水状態になり、ふらふらして体がつらくなります。下痢や吐き気がなくなり、食欲が出てから登校させてください。



③おなかがすいている

朝ごはん抜きや、少しだけしか食べなかった人で、3～4時間目になると「おなかが痛い」と保健室に来る子がいます。こんな状態では脳にも栄養が行かずに学習にも集中できません。朝ごはんはしっかり食べさせてあげてください。



⑤気持ちの問題

いやなことや不安なことがあるとおなかが痛くなることがあります。嘘を言っているわけではなく、本当に痛く感じているのです。ぜひ、学校やおうちで不安やいやな気持ちを話せるようにしていきましょう。



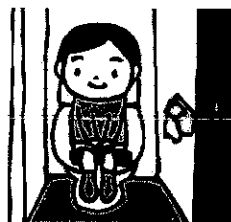
②冷え

寒い季節だけでなく、汗をかいてそのままにしておくことで体が冷えて、おなかが痛くなる人がいます。汗を拭く習慣をつけましょう。上のシャツをズボンやスカートにしまわないためにおなかが冷えてしまうこともあるので必ず服や下着をおなかにしまう習慣をつけましょう。



④便秘

本来は朝、眠っていた体が朝食を食べることで胃や腸が刺激されて動き出し、前日からたまっていたうんちが出ます。しかし、すっきり起きられない、しっかり朝食が食べられない、時間がなくてトイレに行けないなどのため、登校後や給食後にうんちが出ようとすることでおなかが痛くなることがあります。学校で困らないためにも、早く起きてしっかり朝ごはんを食べ、うんちを出してから登校できるように生活の工夫をしてください。



～季節の変わり目です～

厳しい暑さもようやく収まり、朝や夕方を中心に気温の低い日が増えてきました。この時期に大切なのは「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と衣服の調節をする力をつけることです。子供たちが自分でできるように、今朝は寒かったからとすぐに長袖を着せるのではなく、半袖の上に長袖のものを合わせて着せてあげてください。子供は大人より体温が高く、活動するとすぐに暑くなります。大人の感覚で寒かったからといって長袖しか着せていないと、元気に遊んで汗だくになっても脱ぐことができず、あとで体が冷えてかえって風邪を引くことがあるので要注意です。もちろん、長袖を脱いだまま忘れることもあるので名前を必ず書いておきましょう。

