家庭数　**ほけんだより**

すこやか９月号

令和８年９月１日
長崎小学校　保健室

＊今月の保健目標＊

規則正しい生活をしよう

夏休みも終わり、いよいよ２学期が始まりました。この夏、楽しかったことやがんばったこと等、みなさんから多くのお話を聞けるのを楽しみにしています。９月になっても、厳しい暑さが続く見込みです。また、夏の疲れが出やすい時期でもあります。十分な睡眠や朝ごはんを心がけ、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。引き続き、水分補給や暑さ対策を行い、元気に２学期を過ごしましょう。

９月の保健行事

日	曜	行事	対象	時間	場所
２	水	身体測定	全学年	９：００～	クラスごと保健室（体育着）
３	木	歯科健診	全学年	９：００～	クラスごと保健室（朝食後、歯みがき）
１４	月	移動教室前健診	５年生	13：15～	保健室
２８	月	学校保健委員会（第２回）（薬物乱用防止教室）	６年生	９：３５～ 10：20	体育館
30	水	性に関する指導（いのちの安全教育）	４年生	９：２５～10：10	理科室

保護者の方へ
・夏休みの「歯みがきカード」にご協力いただきありがとうございました。次回は１１月に行います。

第２回　学校保健委員会(薬物乱用防止教室)を開催します

９月２８日（月）は、第２回学校保健委員会を開催します。今回は、学校薬剤師の林先生に来校していただき、６年生の児童と保護者、教職員で「薬物乱用防止と薬の適正な使用について」考えていきます。
薬の正しい使い方について学びます。学校参観週間にもなっております。保護者の皆様も是非ご参加ください。なお、参加人数把握のため、参加ご希望の方は、下記の申込書をご提出ください。

キリトリ

□学校保健委員会に参加します。　　締め切り　９月１１日（金）

児童氏名　　年　　組　　　　　　保護者氏名　　　　　　　　（保護者→担任→保健室）

第１回学校保健委員会を開催しました

７月８日（水）に第１回学校保健委員会を開催しました。テーマは「健康診断結果を健康づくりに生かそう」でした。４年生も参加し、学校医の先生方のお話を聞きながら、自分の健康について考える機会となりました。内科校医の平間先生からは、食物アレルギーと喘息について、正しい知識を身に付けることの大切さについて、また、眼科校医の長松先生からは、近視を予防するための生活習慣や、目を守るポイントについてお話いただきました。

【子供たちの感想】

・ゲームやタブレットは 30cm 以上離れて見たいです。
・アレルギーは命に関わることもあると知りました。
・30 分見たら遠くを見て、目を休ませようと思いました。
・目や歯を大切にして健康に過ごしたいです。

【保護者の感想】

・テレビやタブレット、ゲームだけでなく、宿題や読書のときも 30cm 離れることを家庭で話し合いたいと思いました。
・近視予防は身近なテーマで、子どもも興味をもって聞いていました。『自分の体を知る』ことから、自分や周りの人を大切にする気持ちにつながってほしいと思いました。

★子供達からは、事後アンケートで沢山の質問が寄せられました。校医の先生にご回答いただいたものを紹介します。

Q1：アレルギーは治りますか？

A1：最近は、アレルゲン免疫療法といって、少量のアレルゲンを繰り返し投与して、アレルゲンに対して反応しないようにする治療が花粉症等では行われています。現状としては、完全に治すのは難しいと考えられています。

Q2：鼻に入れるアレルギーの薬（ネフィー）はどのように体に効いていくのですか？

A2：鼻腔内にワンプッシュスプレーすることで効果がでます。鼻の粘膜は毛細血管が豊富なため、スプレーをすることで速やかにアドレナリンが吸収されます。

Q3：寝る前何時間くらい前からスマホやタブレットを見ないほうがいいですか？

A3：これは近視の進行についてはあまり関係ありません。寝る前にスマホやタブレットを見ることによりブルーライトという画面から出る光が睡眠の質に悪い影響を与えることがわかっているので、少なくとも寝る2時間前以降は画面を見るのを控えたほうが良いでしょう。

Q4：視力はどのように判断するのですか？片目ずつでしょうか？両目でしょうか？

A4：基本的には学校で黒板の文字を見るのに少なくとも両目で 0.7 の視力が必要と言われています。例えば片方の目が 0.3 でもう一方の目が 0.7 で、両目で見て 0.9 の視力があり、その本人が見え方に不自由を感じていなければメガネなしで様子を見ることが多いです。

Q5：「30 分見たら遠くを見る」はスマホやゲーム機などタブレット以外の電子機器でも同じでしょうか？

A5：あらゆる電子機器も同じように 30 分見たら 20 秒以上遠くを見て目を休めてください。電子機器だけでなく、本などの文字を見るときにも同じようにした方が良いでしょう。