

ほけんだより10月

2026.10.7 No.7

堅下南小学校 保健室



10月の予定

もうすぐ運動会

けんしん・けんさ 検診・検査	たいしょうしゃ 対象者	にってい 日程	なに しら 何を調べるの？
にょう じ けん さ 尿2次検査	たいしょうしゃ 対象者	10/2(火)	にょう じんぞう じょう 尿をつくる腎臓や尿をためる
にょう じ けん さ 尿2次検査もれ	たいしょうしゃ 対象者	10/14(水)	ぼうこう いじょう 膀胱に異常はないか。

秋の虫の鳴き声が聞こえ、さわやかな秋の風が感じられる季節となりました。日ごとに過ごしやすくなり、子どもたちは体育大会に向けて毎日元気いっぱい練習に励んでいます。一生懸命に取り組む姿からは、心身の成長を感じることができ、仲間と一っしょに協力しながら目標に向かって頑張る経験は、子どもたちにとって大きな成長の機会となることでしょう。

一方で、この時期は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあり、南小でも体調不良による欠席が増えている状況です。頑張る気持ち先行し、知らず知らずのうちに疲れがたまってしまいうこともあります。体育大会当日に力を発揮するためにも、十分な休養と睡眠をとり、生活リズムを整えられるよう、ご家庭での見守りをよろしくお願いいたします。保健室からも、子どもたちが元気に体育大会を迎えられるよう、健康面でサポートしてまいります。

こんな姿勢は



目がつかれます！

10月10日は目の愛護デーです。目に優しい生活を送っていますか？目が疲れてしまって痛くならないように、こまめに遠くを見て目を休めるようにしましょう。

30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をみくだく

家族や友達の薬をもらって飲む

水以外の飲み物で薬を飲む

飲み忘れたので、次にまとめて飲む



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

10月19日から23日まで「薬と健康の週間」です。みなさんも体の調子が悪い時には、薬の力を借りることがあるかもしれません。薬を正しく飲むことができますか？量や飲み方など、薬の効果が一番出る方法で飲むようにしましょう。友だちから薬をもらったり、自分の薬を友だちにあげたりするのは絶対だめです。おうちの人と相談して、自分に合った薬を飲みましょう。

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



自分の機嫌のと리카た

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。

