

ほけんだより

香取市立竟成小学校

令和6年10月4日発行



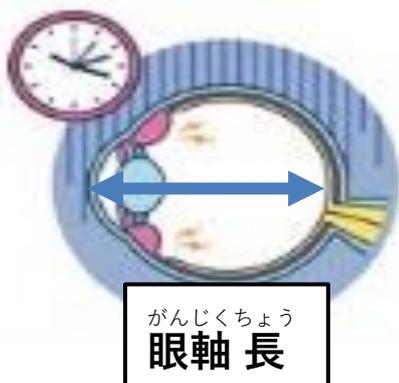
10月は8日が「骨と関節の日」10日は「目の愛護デー」15日は「世界手洗いの日」17日~23日は「薬と健康の週間」と、保健に関係する日が多い月です。朝夕が涼しくなり、やっと秋らしくなりました。長かった猛暑、季節の変わり目で、体の抵抗力が下がりやすい時期です。のどの痛みや鼻かぜ症状の人も増えています。気温に合わせて衣服や寝具を調節し、「睡眠」「食事」で体力アップをして乗り越えましょう。

10月10日は



ほけんもくひょう
10月の保健目標

めたいせつ
目を大切にしよう



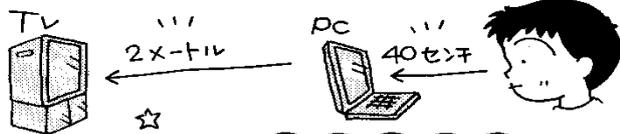
子どもの近視が増えています。パソコンやゲームなどのスクリーンを見る時間が増え、逆に外で遠くを見たり運動をする時間が減っていることも原因ではないかと言われています。

距離が近く文字が小さい画面を長時間、見続けると、目の中のピントを調節する筋肉が疲れてしまい、視力が低下しやすくなります。成長期の子どもでは、眼球の前後方向の長さ（眼軸長）が伸びて近視が重症化するケースもあります。メディア機器の使い方について、家族で話題にしてみましょう。

がんじくちょう
眼軸長

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

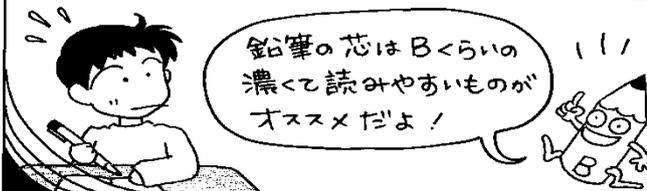
メガネ・コンタクトレンズ"度は合っていますか？"

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

～おうちの方へ～

10月の視力検査を実施します

今年度2回目の視力検査をおこないます。後日配付します「10月視力検査のお知らせ」をご覧ください。
10/3 現在、4月の視力検査結果(1.0)以下のお子さんの受診率は52%です。成長期の子どもは治療のタイミングを逃さないことが大切です。 視力低下の疑いがある場合は、眼科受診をお勧めいたします。

今年度も10月7日～13日「すいみんチェックカード」を実施します

今回はチェック項目に「インターネット・SNS・動画を見た時間」を加えました。スマホ等の使用時間と学力には因果関係があり、使用時間が1時間未満の人の学力が最も高く、自分で使用時間をコントロールできているからで、使用時間が長くなるほど学力が低下する傾向にあるそうです。(KDDI スマホ・ケータイ安全教室 より)

お子様の様子はいかがでしょう。昨年度も「インターネットの時間を決めたい」等の感想があがっていました。家庭のルール成功のポイントは【一方的命令ではなく、子どもの意見を聞き家族で話し合って決める】【子どもだけではなく、親もそのルールを実行する】ことだそうです。ただし、家庭の状況により全てが当てはまるわけではありませんが、食事中はケータイをいじらない等、家庭の状況にあったルール作りを考える機会になると良いですね。

ゲーム・ケータイの相手とはコミュニティの中で終わり時間を決め、お互いにやりすぎ防止の声かけを！



ちゃんと知ってる？

薬の飲み方

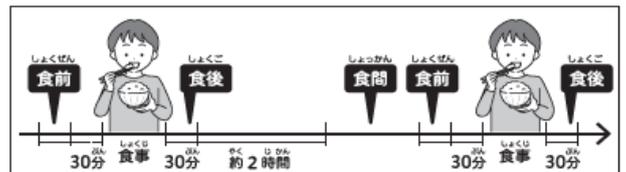


Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

A. 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけることなく効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



- 食前** 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物がない状態で効果を発揮する
- 食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安



Q.2 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い

A. 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが。水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬 (便秘薬など) が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する