



浜岡東小学校
保健室



厳しかった夏の暑さがおさまり、少しずつ秋らしくなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。ゆっくりと休息をとり、体調の変化に気を付けてください。衣替えの時期にもなるため、服装で調整ができるように準備をお願いします。

目を大切にしよう！

近年、近くのものが見えづらくなる近視の子供が増えてきています。2024年（文科省）学校保健統計の調査より、裸眼視力1.0未満の子供の割合が過去最高になったことがわかりました。

これは、スマートフォンやゲームなどの普及で、近くのことを長時間見ることが増えたことが原因の1つと考えられています。低年齢で視力の低下が始まると、進行が早く、大人になってから目の病気になりやすくなります。子供のころから目の健康を守ることが大切です。

裸眼視力1.0未満の子供の割合

幼稚園・・・26.53%

小学校・・・36.84%

中学校・・・60.61%

高等学校・・・71.06%

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

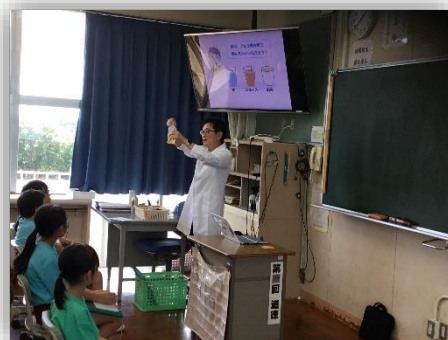


目がかわく、ショボショボする・・・
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

6年生 薬学講座がありました



学校薬剤師の澤入章浩先生をお招きし、正しい薬の飲み方をはじめ、飲酒・喫煙の影響や、薬物乱用防止についてお話をいただきました。薬の溶け方の実験や、たばこの副流煙の影響を受ける範囲について実際にテープの長さを見て学び、6年生はしっかりと話を聞くことができました。



みんなの感想

- 薬は、お茶やジュースで飲むと効果が弱くなってしまうということが実験でわかりました。あと薬物やお酒、たばこの危なさもわかりました。これから、薬の飲み方とお酒やたばこ、薬物には気を付けます。
- 薬は水で飲むと良いことがわかりました。それ以外にも自分の薬以外は飲まないことや前にももらった薬も飲んだらダメなことがわかりました。
- たばこは吸っている人だけでなく、7m以内にいる人にも害があるということにとってもびっくりしました。
- 危険ドラッグは買わない・使わない・関わらない事と、危ない誘いにも気を付け、大人になっても心がけていきたいと思いました。



保護者の方へ

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、「経過報告書」を使用した対応になります。様式は、学校へ取りに来ていただくか、HPからダウンロードしていただき、登校時にお子さんに持たせてください。