保護者向け
保健だより

保健室から１０月号

日進市立南小学校
令和６年１０月８日

衣服で上手に体温調節をしましょう

朝晩を中心に涼しさが増し、急に秋らしい気候になってきました。熱中症の心配も少なくなり、休み時間に外で遊ぶ子どもたちはとても嬉しそうです。

これからは、日中の気温差を意識し、「ちょうどいい」暖かさを保つ必要があります。教室や登下校の気温の様子をお子さんに聞いていただき、羽織ることができる上着をご用意ください。よろしくお願いします。

感染症の流行について

８月から、様々な感染症の流行が見られています。特に最近、南小学校で見られる感染症は、以下の２つです。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に、小さな水ぶくれのような発疹がおこります。発疹が出たときはすでに回復期であり、大流行時以外は出席停止にはなりません。

マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマという細菌による肺炎です。高熱が続いたり、いったん下がっても再び高熱が出るたりするなど、症状が長期にわたり、重篤化する可能性があります。出席停止の対象となります。

今一度、感染症の予防について見直し、流行の時期は手洗い・うがい・マスク着用などを意識的に行うようにしましょう。

＜南小 びょうき予防動物＞

てあらいぐま

ますくま

薬を安全に、正しく使用しましょう

１０月１７～23 日は「薬と健康の週間」です。薬は、私たちの健康に向かう力（自然治癒力）を高めてくれます。

しかし、令和４年度くらいから、「市販薬乱用」を行う中高生が多く報告されるようになったそうです。小学生は保護者の許可なく薬を飲むことはないと思いますが、年齢を重ねるにつれ、お金があればすぐに薬が手に入る状況になっていきます。薬の飲み方について、小学生のうちに話す機会を設けてほしいと思います。

①用法・用量を守ろう！

指定された量で、効果は十分にあります。たくさん飲んでも早く治ることはなく、逆に命を落とすようなこともあります。

テスト前だから、早く頭痛を直したくて、
１錠飲めばいいところを４錠飲んだ。

②飲み薬はコップ１杯の水かぬるま湯で飲もう！

水やぬるま湯以外の飲み物で飲むと、薬の成分が化学反応で変化し、薬の効果が得られない場合があります。飲みづらい場合などは薬剤師に相談し、薬がきちんと効果を発揮できる飲み方をしていきましょう。

「目にやさしい生活」をしましょう

文部科学省の学校保健統計調査では、視力 1.0 未満の子どもの割合が年々高くなっています。小学生では 37.8%、中学生では 61.2%、高校生では 71.5%との結果が示されました。視力 1.0 未満の子どもたちのうち、８～９割が近視といわれ、将来的に目の病気になるリスクが高いとされています。タブレットやスマホなどの画面との付き合い方を、今一度、家族で見直してみましょう。

ぜひご覧ください！！⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

文部科学省「子どもたちの目を守るために
～知っておきたい近視の知識～」