



浅羽学園浅羽東小学校
保健室
令和4年10月4日
第5号

朝の健康観察をお願いします！

朝夕と日中との気温差があるときですので、下着の着用はもちろんですが、上着を脱ぎ着して体温の調節をし、快適に過ごしましょう。

また、熱を出したり、嘔吐をしたりして、体調をくずすお子さんもみられますので、お子さんの顔色や、食欲など、様子をよく見てくださるようお願いいたします。



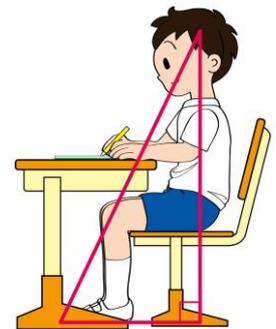
目の健康によい生活を送ろう！ (10月10日は目の愛護デー)

私たちは「目」でさまざまなものを見ます。見るときの「姿勢」には目の健康を保ち、視力低下を防ぐポイントがあります。



目の健康によい「姿勢」

本を読んだり、ノートに文字を書いたりするときは、背筋を伸ばして座り、本やノートを30cm程度、目から離すような姿勢にしましょう。



本に目を近づけて読んでいると・・・

私たちは近くのものを見るとき、目の中にあるレンズ（水晶体）の厚さを調節するために、目の筋肉（毛様体）に力が入ります。そのため、本に目を近づけて文字を見続けていると、目が疲れやすくなり、視力の低下にもつながります。

パソコンやタブレットをする時の注意

パソコンの画面上のものをみることに集中し過ぎると、まばたきが少なくなって、目が乾きやすくなります。こまめに画面から視線を外して、意識してまばたきをしましょう。



薬学講座を行いました

先日、6年生が薬学講座を受けました。学校薬剤師の小嶋 剛先生、袋井警察署スクールサポーターの森田 和昌先生よりお話をいただきました。

小嶋先生からは、タバコ・アルコールの害、薬の正しい使い方について、森田先生からは、お酒やタバコ、薬物を勧められたときの断り方について教えていただきました。



薬の正しい服用方法

飲み方



内服薬はコップ一杯（約200cc）の水かぬるま湯で飲みます。少量の水では、のどや食道について粘膜を傷つけることがあります。またジュースやお茶や牛乳などは、薬の成分を変化させることがあるので、服用には使いません。

小学生がどうしてお酒を飲んではいけないの？

- ① アルコールによって脳が縮んでしまう。
- ② アルコールを分解する仕組みが未熟なので、一度にたくさん飲むと、中枢神経がマヒし、死の危険がある。
- ③ 心身が未発達のため、適度な飲酒をするという判断がなく、次第に飲む量が増え、依存症になりやすくなる。



小学生がどうしてたばこを吸ってはいけないの？

たばこを吸うと、たばこに含まれている有害物質によって、体にいろいろな悪い影響が出ます。このため、法律で20歳になるまで吸ってはいけないと決められています。

- ① 成長ホルモンの出る量が少なくなるため、成長がさまたげられる。
- ② 血圧や心拍数が上がり、心臓に負担がかかる。
- ③ 血管が縮むため、血液の流れや脳の働きが悪くなる。
- ④ 肺の機能が低下する。
- ⑤ たばこを吸い続けると、心臓・肺・胃などの病気になる危険性が高くなる。

