

ほけんだより 10月

志村第五小学校
校長 小松健
養護教諭 岡田綾

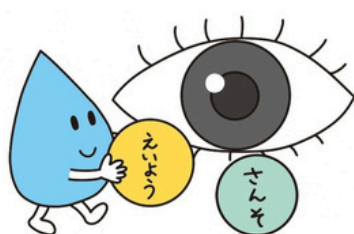
なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出る場合があります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

保護者の方へ ～秋バテ注意！朝の健康観察をお願いします！～

お子さんは、毎日、元気に過ごしていますか？ 夏の疲労を引きずっていませんか？ この時期は、日中と夜間の寒暖差が大きくなり、体に負担がかかりやすくなります。知らずしらずのうちに「秋バテ」になってしまうかもしれません。最近、よく眠れているか、食欲はあるかなど、お子さんの様子を見守ってください。お子さんの体調が悪いときは、無理せず、早めに休ませてください。



10月15日は世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
- ・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

薬の〇×クイズ

○か×か、正しいと思うほうを選んでね。

Q1 子どもは大人の薬を飲んでもいい？

A1

×

子どもは、大人と比べて体が小さく、体の中の臓器やホルモンなどの仕組みも成長している途中です。大人用の薬を子どもが飲むと、薬の成分が多すぎて、健康や体の発達に悪い影響が出る危険があります。必ず、子ども用の薬を飲みましょう。



Q2 具合の悪いときは、薬はたくさん飲んだほうがいい？

A2

×

薬は、飲み方が決まっています。「1日3回1錠ずつ（合計3錠）」「1日2回1錠ずつ（合計2錠）」など、薬の袋や箱を見て、飲む量を必ず確認しましょう。



Q3 薬は、ジュースで飲んでもいい？

A3

×

薬は、水かぬるま湯で飲みましょう。コーヒーやジュース、牛乳、お茶などは薬のはたらきや吸収を妨げたり、副作用が強くなったりすることがあるので、やめましょう。

