

給食の時間に服薬している児童生徒も多いですが、この機会にもう一度学校に薬を預けるときの約束事の確認をしたいと思います。子ども達の健康を守るためにもご協力ください。

## 10月の保健行事

日程	行事	対象者
4日(水)	体重測定	中学部・生活課程2年
5日(木)	内科検診・相談	小6 修学旅行前未受験者 希望者
12日(木)	体重測定	普通課程・生活課程3年
17日(火)	眼科健康相談	希望者
19日(木)	歯みがき教室	小学部
23日(月)	環境検査(照度)	体育室・各教室



### 学校で薬を預ける時は・・・

□ 毎日1回分+予備1回分を持ってきてください。

#### 医師に処方された薬の預かりについて

- ・健康管理票で書かれている薬以外の追加・変更の場合、『薬の説明書』または、『お薬手帳』のコピーを保健室に提出してください。
- ・風邪薬など一時的な服薬の場合、服薬期間を担当の先生に伝えて『薬の説明書』または、『お薬手帳』のコピーを保健室に提出してください。

#### 市販薬の預かりについて

- ・服薬期間を担当の先生に伝えて、使用説明書のコピーを保健室に提出してください。
- ・他に常用薬がある場合は主治医に飲み合わせの可否について意見が出ているか確認してください。意見が出ていない場合は、預かることができません。



眼科校医  
いまもと かずひさ  
今本 量久先生

### 教えて!先生! シリーズ第1回「子どもの近視」

10月10日は目の愛護デーということで  
今本先生に子どもの近視について教えていただきました。

ゲーム、パソコン、タブレット端末、スマートフォンなど目を使う機会が以前に比べて格段に増え、近視になる子どもが増加しています。近視の原因の一つは遺伝で、両親のいずれか一方でも近視だと子どもは近視になりやすく、両親ともに近視となると更に確率は上がります。白人や黒人よりアジア人、特に日本人に近視は多くみられます。田舎より都会に住む子どもに近視が多く、近くを見る時間が長かったり、目を近づけすぎて物を見過ぎると近視は進行します。特によくないのは寝転んだりして、悪い姿勢で物を見ることです。逆に、日光は近視の進行を抑制すると言われています。(太陽の光を見ると目を痛める可能性がありますので、直接太陽を見ないようにしてください)

#### 本を読んだり、ゲームやパソコンをするときには・・・

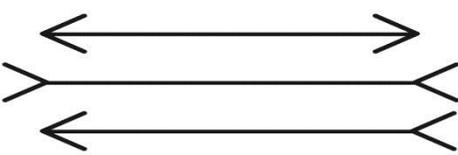
- ◆本や画面に目を近づけすぎない
- ◆悪い姿勢で本を読んだり、画面を見ない
- ◆長時間、画面を見つづけない



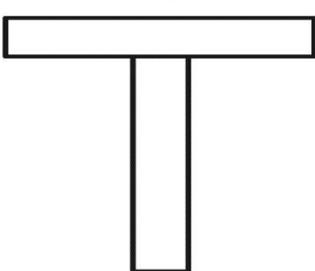
学校医の先生に聞きたいことを大募集しています。お気軽に担任の先生または、保健室までお伝えください。

# 目はだまされる?! ふしぎな「さっかく」

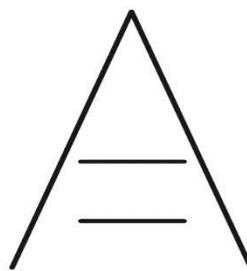
① 3本の横の線の長さは…?



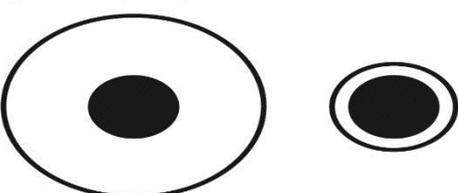
② 2つの四角の長さ・太さは…?



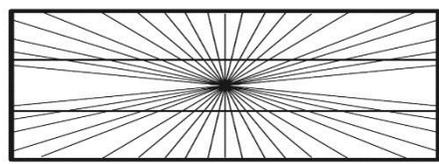
③ 2本の横の線の長さは…?



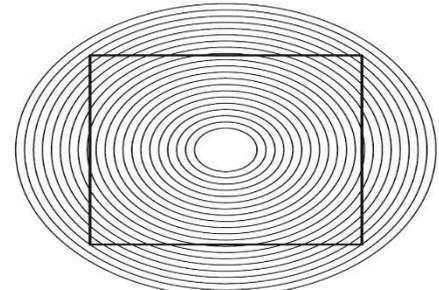
④ 2つの黒い丸の大きさは…?



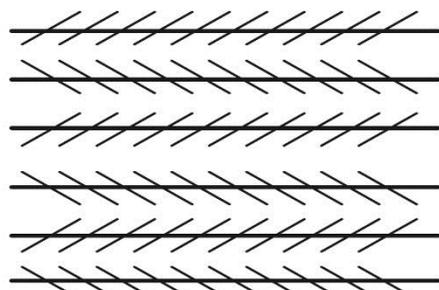
⑤ 2本の横の線は…?



⑥ 丸の中にある四角は…?



⑦ 6本の横の線は…?



じつは、こたえは①～④はすべて「同じ」、⑤～⑦はすべて「まっすぐ(まがっていない)」です。私たちの目はとても素晴らしいはたらきをもっていますが、ふしぎなことに、こんなふうに実際とちがって見えることもあるのです。



※こうした「目のさっかく」を使った図形やイラストをじっと見続けると、気分がわるくなってしまうことがあります。かならず、ときどき目をはなして休けいするようにしてくださいね。

# 10月15日 世界手洗いの日

世界手洗いの日は、ユニセフ(世界の子どもの命と健康を守るために活動する国連機関)によって設けられました。自分のからだを病気から守る最も簡単な方法のひとつが、せっけんを使った手洗いだとユニセフは訴えています。この機会に、正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。

# インフルエンザ 感染症 予防 手洗いで予防しよう!



**きちんと洗えてるかな? 手洗い**

※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。  
 ※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバクテリアやウイルスが付きやすくなるほか、手あれの原因にもなるので注意!

<p>① 手と指を軽く水で流す</p>	<p>② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる</p>	<p>③ 手の甲をもう一方の手で洗う</p>	<p>④ 両手の指を組んで指の間を洗う</p>	<p>⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う</p>
<p>⑥ 指先をもう一方の手首のひらに立てて洗う</p>	<p>⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う</p>	<p>⑧ 流水で全体をよくすすぐ</p>	<p>⑨ きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る</p>	<p><b>必ず洗おう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>外から帰ってきたとき</li> <li>食事の前</li> <li>トイレに行った後</li> </ul>