ほけんだより 10月

令和8年10月1日発行
立川市立若葉台小学校
校　　長　片山　伸哉
養護教諭　鳥海　あさひ

～秋がやってきました～

朝晩は涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。日中との温度差が大きくなる１０月は、かぜをひいたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。パーカーのような羽織れる洋服が一枚あると安心です。

１０月は、健康について考える日がたくさんあります。１０日は、「目の愛護デー」。ゲームやタブレット、本を読むときなど、目を使うことが多い人もいると思います。時々遠くを見たり、外で体を動かしたりして目を休めましょう。１７日から２３日は、「薬と健康の週間」です。薬は自分の判断で飲んだり、人にあげたりせず、正しく使うことが大切です。

秋は「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」といわれるように、心も体も大きく成長する季節です。１１月には、スポーツフェスティバルもあります。運動や勉強、習い事など思い切り楽しめるよう、生活習慣を整えて毎日元気に過ごしましょう。





こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬をもらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、次にまとめて飲む



飲み忘れても、２回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

丈夫な骨をつくるために大切な栄養素



【カルシウム】

骨の主成分。
血液中のカルシウム濃度が下がると、骨から溶け出してしまうので、食事でしっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》
牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となるコラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》
肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。
日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》
サケやサンマなどの魚、卵黄、キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

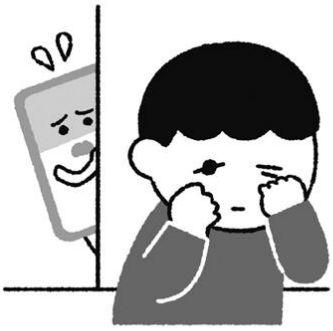
カルシウムが骨に沈着するのをサポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》
納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？　そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。



～保護者の方へ～

２学期が始まって１か月がたちました。お子さんの様子はいかがでしょうか。

気温が下がると、インフルエンザや感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症など、秋から冬にかけて流行しやすい感染症が増えてきます。朝や休日の健康観察を、引き続きよろしくお願いいたします。発熱や咳、喉や頭の痛みなどで体調が優れない場合は、無理をせず休養させてください。

感染症で欠席した場合は、最初の登校日に、「登校届」をお子さんに持たせてください。若葉台小学校のホームページからダウンロードすることができます。

また、学校を早退して病院を受診された際には、受診した結果を保健室もしくは担任までお知らせください。