

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
H29.9.27 No.9

だんだんと気温もひくくなり、心地よい風がふく季節です。
運動会では、みなさんのがんばっている姿が、とても輝いていて素晴らしかったです。

さて、これから涼しくなりますが、体調をくずしやすい季節でもあります。朝夕は冷えることもありますので、衣服の調節も忘れないでくださいね！



10月の保健行事予定

- 10/ 3日 修学旅行前検診（6年生）
4日 視力検査（5年生）
5日 視力検査（1・2年生）
6日 視力検査（3・4・6年生）
11/ 8日 尿検査（全学年）

ふだん、めがねをかけている人は、当日必ず持ってきてみましょう



Q おくすりクイズ

なんもんせいかいできるかな？

1、くすりを飲むとき、なにで飲むのがよい？

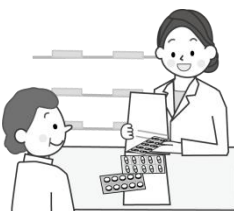
- ①水やぬるま湯 ②お茶 ③ぎゅうにゅう

2、ほかの人が使ってあまったくすりをもらいたいけど…？

- ①だれからもらってもよい ②同じ年の人ならよい
③もらってはいけない

3、少し体調がよくなった！それまで飲んでいたくすりは？

- ①飲まなくてよい ②量を減らして飲む
③お医者さんに聞く



* 答えは、うらめんへ→→→

かぼちゃがすごい！！

ハロウィンにかかせない「かぼちゃ」ですが、実は・・・とにかく栄養満点！ビタミンとミ



ネラルがたっぷり！かぼちゃの主な栄養素は、ベータカロチ

ンやビタミンなどですが、にカルシウム、鉄、カリウムなど

もバランスよくふくまれている、スーパーやさいなのです。

ベータカロチンはここがすごい！

☆はだ・つめ・かみのけをきれいにしてくれる

☆めんえき力（体をまもる力）を高める

☆目のつかれをとってくれる

☆のどを守ってくれる

おうちの方へ

1・4年生希望者対象 色覚検査を行います

色覚異常とは？

主に染色体の劣性遺伝により、色が見分けにくく、赤と緑、赤と黒、ピンクと灰色などの識別に困難を生じるものです。6割以上は軽い症状とはいえ、有効な治療法がなく、近視や遠視のように眼鏡での矯正もできません。

色覚異常は、男性で20人に1人、女性で500人に1人の割合で現れます。ですので、40人学級には、必ず1～2人の色覚異常を持つ子どもがいることを想定し、授業はもちろんのこと、学校生活への配慮が必要になります。

色覚の検査については、平成14年度までは、小学4年生を対象に必須項目として実施されていましたが「差別」等を理由に、翌年から必須項目から削除され、希望者に対して個別に実施するものとされていました。

しかし、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制（飛行機・船舶の操縦士、鉄道運転士、消防士、フグ調理師など）に直面するという実態の報告や、保護者等に対して色覚異常及び色覚の検査に関する基本的事項についての周知が十分に行われていないのではないかという指摘から、前年度



の健康診断の改正で必要に応じ個別に検査を行うことと明記されました。

このため千早赤阪村では、小1、小4、中1の児童生徒を対象に希望調査を行い、検査を実施しています。他学年で、検査希望がありましたら連絡帳などでお知らせください。

A 正しくくすりの飲み方・使い方

1、くすりを飲むとき、なにで飲むのがよい？

- ①水やぬるま湯 ②お茶 ③ぎゅうにゅう



くすりには、あいしょうのよくない食べ物や飲み物があります。

カフェインをふくむお茶・ぎゅうにゅう・グレープフルーツなどは、くすりによっては効果が強く出すぎたり、効果がなくなってしまうこともあります。

くすりを使うときには、食べ物や飲み物に気をつけることがないか、お医者さんややくざいしさんに聞いてみましょう。



2、ほかの人が使ってあまったくすりをもらいたいけど…？

- ①だれからもらってもよい ②同じ年の人ならよい ③もらってはいけない

病院でもらったくすりは、その人の症状・体質・体力・年れいに合わせた「その人専用」のくすりになります。ですから、そのくすりは誰にでも合うくすりではありません。他の人のくすりを飲んで、アレルギーなどで亡くなってしまうこともあります。

自分がもらったくすりをあげたり、もらったりすることは、とても危険なことですので、絶対してはいけません。

3、少し体調がよくなった！それまで飲んでいたくすりは？

- ①飲まなくてよい ②量をへらして飲む ③お医者さんに聞く



くすりの中でも、ウイルスやきんなどと戦うくすり（抗生物質）は、体調がよくなっ

ても、決められた量をすべて飲むことが原則です。とちゅうでやめてしまうと、生きのこっているウイルスやきんが、また増えてしまい症状がわるくなってしまいます。また、へたしてしまうと、ウイルスやきんが、くすりよりも強くなってしまいます。