

ほけんたより10月

平成30年 10月 大阪市立菅北小学校 保健室



10月17日～23日は
薬と健康の週間です

みんながけがをした時や
体調が悪くなった時に使う
薬についての○×問題に
挑戦しましょう！

問題① 薬は、けがや病気を治してくれる

正解は、×。みんなの体には、けがや病気を治す力がもともとそなわっています。難しい言葉で「自然治ゆ力」と言います。薬は、その力を助けるために使っています。私たち人間の体はとっても素晴らしい力を持っていますね。

問題② 薬をのむ時は、お茶がいい

正解は、×。薬をのむ時は、水かぬるま湯にしましょう。お茶以外にもジュースや牛乳などでのむと、薬が持っている力が弱くなったり、強くなったりしそうで、一番よい効果がでなくなってしまいます。

問題③ 自分が使っている薬は、友達にあげない

正解は、○。病院でもらった薬には、みんなの体重や体の状態に合わせて、お医者さんと薬剤師さんが「あなたせんようの薬」を準備してくれています。ほかの人がその薬をのむと、体の調子が悪くなってしまうことがあります。自分の薬は、自分だけで使うようにしましょう。

友達から薬をもらうこともやめておきましょう！

視力（物を見る力）がだんだんと下がっている！？

10月10日は、目の愛護デーです。毎日、いろんなものを見ている目。そんなみなさんの視力（物を見る力）が、昔の小学生よりも下がっているそうです。自は一生ものなので、目の健康について考えみましょう。



どうして昔より視力が下がってしまったの？

10年前とくらべて今の時代は、ゲーム機、パソコンや携帯電話（スマートフォン）など電子機器というものを使う機会が増え、近くを見る時間が多くなりました。この近くを見ることがふえたことが、視力が下がっているひとつの理由かもしれないと言われています。



どうして近くを見ることが多いと視力が下がるの？

人は、遠く近くを見る時に、眼球（目の玉）の周りについている筋肉を自然に使って、眼球の形を変えています。しかし、ゲームや携帯電話などの近くを見る時間が長いと、健康な眼球の形に戻りにくくなってしまい、物を上手に見ることができなくなってしまいます。



上手に使いながら、目の健康を守ろう

「夢中で、ついつい長時間電子機器を使ってしまった！」という人はいませんか？電子機器はとても便利ですが、みんなの健康のためには使い方がとても大事です。「ここまででいったん目を休める」「正しい姿勢で使う」「明るい部屋で使う」など、自分ができる「使う時のルールを決めること」が大切です。大人になっても自分の目が健康な状態でいられるように、小学生である今のうちから目を大切にする生活を始めましょう！

