

真野小保健だより

大津市立真野小学校 保健室
2019（令和元）年 10 月 18 日
保護者の方へ

10月8日頃から10月23日頃を二十四節気の寒路と言います。
寒路とは、晩夏から初秋にかけて野草にかかる冷たい露のことです。
台風が過ぎた後、急にひんやりしてきました。季節の変わり目なので、
体調を崩す子どもたちもいます。疲れが残らないように、十分な休息を
心がけてください。



子どもの視力

視力はいつ頃完成するかご存じですか？

実は生まれたばかりの赤ちゃんは、まだ明るいか暗いかがわかる程度だ
と言われてます。それが一ヶ月くらい経つと形がわかるようになり、二ヶ
月くらいで色がわかるようになってくるのだそうです。そして、四ヶ月くら
い経つと、動いているものを目で追いかけることができるようになってきま
す。

では、視力はいつ頃完成するのでしょうか。三歳くらいで約半数の子が
1.0くらいになるようで、小学校の1年生くらいでほぼ1.0が見えるよう
になってきます。

逆に言えば、目は発達するのにそれだけの時間がかかります。ですの
で、小さい頃から「スマホ」や「タブレット」「ゲーム機」などで目を酷使す
るのは、成長発達の妨げになるので目にはよくありません。

先日、2学期の身体測
定と視力検査の結果を
お渡ししました。
お子さんと目の健康に
ついて生活を振り返っ
ていただければと思い
ます。



運動会の日には…

風が吹くとひんやり心地いいのですが、風がやむと暑さを感じます。

運動会の日には次のことをお願いします。

- ①十分な水分を持たせてください。
- ②待ち時間などの身体の冷えを防止するため、上着を持たせてください。
- ③本番に力が発揮できるよう、十分な睡眠としっかり朝食をとるようにしてください。



12月11日(水) 13:45～ 真野小学校 学校保健委員会を開催します。

詳しくは別紙「令和元年度真野小学校保健委員会」の案内チラシを参照してください。

また、裏面は夏休み中に行いました「真野中学校区拡大大学校保健委員会」のおたよりです。ご覧ください。

真野中学校区

拡大学校保健委員会たより

令和元年（2019年）9月

真野中学校・真野小学校・真野北小学校

8月23日に真野中学校区で学校保健委員会を開催いたしました。
ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。

学校保健委員会は子ども達の健康課題の解決に向けて学校と家庭等
が連携し、研究協議するために開催されます。今年度は、『知ろう！
学ぼう！薬物のこと～子どもを薬物から守るために～』をテーマに、
真野小学校の学校薬剤師であり、滋賀県薬物乱用防止委員でもある
山口博史先生をお招きし、薬の危険性や恐ろしさについてご講演いた
だきました。



～講話より～

薬物乱用とは？

薬物が法的な規制を受けているか否かに関わらず、社会的常識や医療用途範囲から逸脱した
方法や目的で自己使用することをいう。1回の使用でも、その行為は乱用となる。

覚醒剤や大麻など、法律で禁止されている薬物を使用してはならないことばちるんですが、

病院で処方されているものでも、使用方法を間違えば、危険性があります！！

・濃度1%以下のコデインは、法律上、麻薬ではなく、家庭麻薬と定義され、薬局でかぜ薬として
販売されている。（フランス、英国、ドイツ、アメリカでは12歳未満は使用できない。日本では
来年、その動きがある。）

・ベンゾジアゼピン系の向精神薬（抗不安薬・睡眠薬・抗痙攣薬）は、服用を中止しようとする
と、離脱症状が出現するため、やめられない「常用量依存」がある。

ご家庭でも、けがや病気で薬を使うときには、くすりの良い面（作用）・悪い面（副作用）を知
り、正しく使うことを子どもたちにも伝えていただければと思います。

◎薬を使う時のルール◎

自分だけで勝手にくすりを使ってはいけません。いろいろなきまりを守らないと危険
なことがあるからです。

- ・「くすり」は、決められた時間に使いましょう。
- ・「くすり」を使う時は、量や回数をきちんと守りましょう。
- ・「くすり」を使って体の具合がおかしいと感じたら、
すぐおうちの人か学校の先生に相談しましょう。
- ・「くすり」は友達どうしであげたり、もらったりしないようにしましょう。



（くすりの適正使用協議会パンフレットより）