6月 ほけんだより

あずま北小学校
保健室
令和7年6月9日

最近は、湿度が高く、スッキリしない天候が続いています。梅雨は、床や地面がぬれて滑りやすく、子どもが転倒する事故が増えます。お子さんのケガを防止し、安全に過ごすため、うわばきのサイズが合っているか、靴底がすれて滑りやすくなっていないかなど、ご家庭で、お子さんと一緒に足元の装備を点検してみてください。

遠足や校外学習前に酔い止め対策を！

のりものに乗る前の準備

✿前日はしっかりすいみんをとる。
✿空腹や満腹をさけて、トイレにいっておく。
✿直前に柑橘系や炭酸、カフェインが含まれているものをとらない。
✿酔い止めを服用する(乗る 30分くらい前に飲むと効果的)。

乗っているとき

✿窓の外をみていたり、楽しく会話したりする。下を向く、本を読むなどは NG。
✿眠たくなったら眠ってしまうこともおすすめ。

酔い止めは酔ってしまってからでも服用した方がよいと言われています。
飲むことを忘れてしまっても、あわてず思い出したときに服用しましょう。

６月１０日は子どもの目の日です。

ゲームをしたり、本を読んだり、絵や字をかいたり、子どもは生活の中で、近くの物を長く見続けることがよくあります。

焦点を近くで合わせていると、目の周りの筋肉が緊張し、視力低下だけでなく、頭痛や眼精疲労、肩こりの原因にもなります。休憩をいれながら、遠くを見ることを意識して生活しましょう。

うちの子、落ち着きがない… もしかしたら視力のせいかも

小さな子どもは自分の体の状態を上手に伝えることができません。目を細めたり片目でものを見るというわかりやすい兆候以外にも、見えにくいせいで意外な特徴がみられることがあります。

- 集中力がない
- あきっぽい
- 落ち着きがない
- よく転ぶ
- 物を見るときに頭や体を動かしている

など

よく見えないせいで集中力が続かなかったり、焦点を合わせるために体を動かしていることがあるのです。子どもの視力は早期発見・早期治療がとても重要。もし気になる点があれば、早めにかかりつけ医や眼科でご相談ください。