



令和8年10月1日
ひらかたしりつごしょうしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立五常小学校 保健室

まだ日中の蒸し暑さは残るものの、朝夕の涼しい秋風に高く澄んだ空、大きく深呼吸をしたくなるような、
気持ちの良い季節がやってきました。今月10日(土)には、運動会も行われます。毎日練習をがんばる
子どもたちに、応援と励ましの言葉をよろしくお願いします。



運動会の10月10日は、銭湯の日。1010(せんとう)の語呂合わせと、以前
「体育の日」だったことにも関係しているそうですよ。スポーツで汗をかけた
あとのお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂、
これからの季節は、カゼ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がオススメです。

秋の視力検査のお知らせ

めがねを持っている人は、忘れないで持ってきてね。

時間	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	30日(金)
1			4-1	6-2			2-2
2	5-1	3-1					
3		3-3	6-1				4-3
4	1-3	5-2	1-1				1-2
5				3-2		2-1	
6		4-2			6-3		5-3

☆視力検査の結果は、「けんこうのきろく」カードでお知らせします。

また、B以下の人には眼科受診勧告書もお渡しします。必要に応じて、眼科での受診をお願いします。



学校で行う視力検査は、スクリーニング検査です。
視力結果がAやBだと、日常生活も特に困っている様子はないお子さんが多いと思われます。
しかし、近視や遠視、乱視の程度は、学校の視力検査では発見できません。
定期的な眼科への受診をおすすめします。

治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか?

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



しぜんちゆりよく

自然治癒力って、なあに?

上のコラムにあるように、「自然治癒力」は誰もがもっている力です。保健室に来た人で、「先生、痛いから何か薬塗ってよ。」

とすぐに言う人が時々いますが、その人には、この自然治癒力の話を伝えていきます。教室にはいろいろなウイルスがとんでいるけれど、風邪などになる人とならない人がいるのはなぜか。それは、免疫力があるかどうか。では、病気に負けない力はどうしたらつくと思う?それはね・・・。

そんな話をしながら、子どもたちが自分で自分の体を守る技を身に付けてほしいと願い、子どもたちに日々関わっています。



10月も記念日がいっぱい!

