

ほけんだより

令和7年10月1日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭

朝晩は涼しくなりましたが、昼間はまだ暑い日も多く、体調をくずしやすい時期です。
先月も若葉小では新型コロナウイルスやインフルエンザと診断されたお子さんがいました。
手洗いうがいや衣服の調節などをして、体調管理に気を付けていきましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分で判断するのは難しいです。
心配な症状があるときは
病院を受診しましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	××	平熱 ～高熱	⦿	⦿	⦿	××
インフルエンザ	××	高熱	××	××	⦿	××
カゼ	⦿	平熱 ～微熱	⦿	⦿	😊	⦿

×× … 高頻度 ⦿ … よくある ⦿ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

※ 新型コロナウイルス、インフルエンザに感染した場合は出席停止になります。登校の際は登校許可申請書（A用紙）をご提出ください。

あなたの「利き目」はどっち?

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

10月17日～24日は



薬は病気そのものを治すものではなく、症状をやわらげ自然治癒力（体が本来持っているけがや病気を治す力）を助けるものです。間違った使い方をするとかえって体調を悪くすることにもつながってしまいます。薬を使うときの注意点を覚えておきましょう。

☑ 用法・用量を守る

たくさん飲んでも治るのが早まるわけではありません。一度にたくさん飲むと副作用や中毒症状が現れることも。処方薬・市販薬ともに使用方法が決まっています。時間や量、回数を必ず守りましょう。



☑ 水かぬるま湯で飲む

ジュースや牛乳で飲むと、薬が効きにくくなってしまうことがあります。また水の量が少ないと、薬がのどや食道に残ってしまっていて炎症を起こす場合があります。必ずコップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう。



☑ 薬をあげない、もらわない

薬には予想できない副作用やアレルギー反応を起こす危険があります。友達から薬をもらったり、あげたりすることは危険です。薬を飲むときは必ず医師・薬剤師・おうちの人に相談しましょう。



保健室で薬は渡せません

学校では薬の使用が禁止されているため、保健室にも飲み薬は置いていません。また、湿布も医薬品のため、原則お渡しできません。継続的に使用している人は、ご家庭から予備の持参をお願いします。