

ほけんだより

富岡市立西小学校 保健室
令和7年9月30日発行



体の調子を整えましょう！

朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩す人も増えてくる時期です。気温の変化が大きいこの時期は、体の調節機能が崩れ、頭痛やめまいなどの症状が出ることがあります。2学期は行事が盛りだくさんなので、十分な睡眠と栄養バランスの整った食事により、体の調子を整えましょう。

<十分な睡眠>

小学生の理想的な睡眠時間は、9～12時間と言われています。睡眠時間を確保するだけではなく、タブレットやスマートフォンなどの使用は就寝の1～2時間前から控え、質の良い睡眠がとれるようにしましょう。



<栄養バランスの整った食事>

特に、朝ごはんは午前中の活動に必要なエネルギーを補給することができます。主食・主菜・副菜がそろった朝食が理想的ですが、まずは「主食（炭水化物）」、次に「主菜（タンパク質）」をとることを心がけましょう。

旅行中の医薬品持参について

10月から各学年で旅行や宿泊訓練が予定されています。学校で必要な救急薬品は用意しますが、内服薬は原則として与えられません。酔い止め薬など、体験学習中に服用する薬がある場合は、各自忘れずに用意してください。また、旅行中の医薬品の持参について、下記の点にご留意いただければと思います。

- 内服薬を持参する場合は、1回分ずつ分包し、「お子さんの名前」「薬品名」「いつ服用するものか」を明記してください。分包できない場合でも、ジップロック等に入れた上で「バスに乗る前 1回1錠」等、明記してください。
- アレルギーの緊急処方薬や喘息時の携帯吸入器を持参する場合は、すぐに取り出しやすい場所に入れさせてください。
- 持参した内服薬は、他の人に分け与えたりしないようにさせてください。

