

ほけんだより10月

令和8年9月30日
小平市立上宿小学校
保健室

10月に入り、秋らしい過ごしやすい季節になってきます。10月は読書旬間や運動会の練習も始まります。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、秋にはいろいろな楽しみがあります。自分なりの「〇〇の秋」を見つけながら、心も体も元気に学校生活を楽しんでほしいと思います。

10月は、気温差が大きな時期です。脱ぎ着できる洋服で調節し、天気予報をこまめにチェックして、急な暑さや寒さによる体調不良をしっかりと防いでいきましょう。

10月の保健目標：目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

**目を大切に！
近視を予防しよう**

- 1 30cm以上はなそう**
30cm以上
- 2 20分に1回、
20秒以上遠くを見るよう**
20秒以上

近くを見る時間を工夫して、
外で過ごす時間を増やし、
目を大切にしよう！

学校の管理下での負傷については、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度を利用すると、医療費の給付が受けられます。給付金支払請求には期限があり、**負傷してから2年間です**。請求に必要な書類は学校にあります。申請もれがないか再度ご確認ください、必要な場合は早めに保健室までお問い合わせください。



2学期健康診断結果について

全クラスの視力検査が終わり次第、視力検査の結果がB（0.9）以下だった児童には「眼科（視力検査）受診のおすすめ」を配布します。視力検査はその時の目の疲れ具合や天候等でも見え方が違うことがあります。そのため、眼科医での検査結果と異なる場合があります。また、中には急な視力の低下が見られた児童もいたため、ご家庭でも目に優しい習慣に気を配っていただけると安心です。

2学期の「発育のようす」（浅黄色 A4サイズ1枚）は、後日個人情報用封筒に入れて配布します。

なお、秋の歯科健診は今年度から実施しません。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを
行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗
をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと、
体調を整えて運動しよう

感染症情報

	夏休み中	9月
インフルエンザ	3名	9名
新型コロナウイルス感染症	0名	6名
溶連菌感染症	1名	2名
手足口病	1名	0名
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	0名	1名

市内小・中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が発生しています。本校でも発熱や風邪症状のある児童が増えてきていますので、体調の変化にご注意いただき、無理のない登校にご協力お願いいたします。