

ほけんだより



令和6年10月1日
小平第六小学校
校長 屋代 弘一
保健室

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなりやと秋らしい季節になりました。
「今日は暑いな・・・」「夕方はちょっと寒いかも!」というときは、パーカーなどのはおりもので
体温調節をしましょう。下着も大切です!汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。



保健目標

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか? 目を使い過ぎていませんか?
私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。
大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



どうする? 目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



手洗い忘れていませんか?

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



洗った手、何でふく?



目には見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。感染症にかからないためにも、こまめに手を洗いましょう。ハンカチはいつでも使えるように、身につけておきましょう。 その他、あせふき用のタオルなどをランドセルに入れておくといいですね。

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かします。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



運動するときには…

- ・紅白帽をかぶる
- ・髪は結ぶ
- ・つめを切る



～おうちの方～

1 体調管理について

しっかり手洗いをしましょう！
咳・発熱が長引くときは受診を！

この季節に注意したいのが、かぜやインフルエンザ・新型コロナなどの感染症です。手足口病も感染者増加が続いています。市内の小中学校では、すでにインフルエンザやマイコプラズマ肺炎などを原因として学級閉鎖の報告があります。また、運動会の練習が始まり、疲れが出やすい時期です。いつもより、早めの就寝を心がけ、朝食をしっかりと、運動会の練習などでケガのないよう体調管理と朝の健康観察にご協力おねがいします。爪切り、長い髪は結ぶ、体育着や運動靴・上履きのサイズ、ハンカチ・マスク（給食当番用）を用意する等、身の回りのチェックもお願いします。

給食当番で使用するマスクはご家庭で準備してください。



出席停止になる感染症

種別	感染症名	学校への提出書類
第一種	痘そう、ペスト、鳥インフルエンザ(H5N1)等	登校許可書(PDF 159.4KB)
第二種	百日咳、麻しん、風しん、おたふくかぜ、みずぼうそう、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎	登校許可書(PDF 159.4KB)
	インフルエンザ	登校届(インフルエンザ用)(PDF 132KB)
	新型コロナウイルス感染症	登校届(新型コロナウイルス感染症用)(PDF 146.7KB)
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症	登校許可書(PDF 159.4KB)
	その他の感染症(感染性胃腸炎、手足口病、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症等)	なし

2 学校保健委員会について

六小では毎年、児童の健康について学校・保護者・学校医等の関係機関が協議を行い、児童の健やかな成長を促すことを目的として学校保健委員会を実施しています。今年度は薬剤師の先生にご講演いただいた近年若年層で心配されている「市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)」についての動画を配信する予定です。詳しくは後日、別紙でQRコードをお知らせいたしますので、ぜひご覧ください。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。