



ほけんだより10月



令和7年10月1日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

日中は暑い日もありますが、朝晩は冷え込むようになり、すっかり秋めいてきました。

この時期、体調を崩しやすいのは、一日の気温差が大きいからです。

「今日は暑いな・・・」「夕方は寒いかも!」という日は、パーカーなどの
はおりものを活用し、こまめに体温調節をしましょう。

また、下着も大切です!汗を吸い取り、体を冷えから守る保温材の
役割をしています。上手に衣類を調節して、元気に秋を過ごしましょう。



cold...



ひるま 昼間はまだまだあついよ



10月 ほけんもくひょう

目を大切にしよう

スマホ老眼とは、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態
となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできることです。



スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

テレビやスマホ、
目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

手洗い 忘れていませんか？

ハンカチを身につけて
手をふきましょう



～おうちの方へ～

いよいよ運動会の練習も佳境に入り、こどもたちは日々一生懸命取り組んでいます。その反面、疲れがたまったりしやすい時期でもあります。十分な休息や睡眠が取れていないと、集中力の低下や思わぬケガ、体調不良につながります。市内の小中学校では、すでに新型コロナウイルス感染症の発症やインフルエンザA型を原因とした学級閉鎖の報告があります。学校での活動を万全な状態で送れるよう、ご家庭での生活リズムの維持と体調管理にご協力をお願いいたします。特に、以下の3点について、ご配慮をいただけると幸いです。

1 脳と体のエネルギー「朝食」

「朝ごはん」は午前中の活動に必要なエネルギー源です。しっかり食べることで、体温が上がり、集中力や運動能力の発揮につながります。全てを揃えるのが難しい時でも、みそ汁・牛乳・野菜ジュースなど水分や栄養を補給できるものだけでもお腹に入れてから登校することが大切です。

2 生活習慣を整える「身支度」

「身支度」は単に着替えるだけでなく、規則正しい生活を送るための大切なステップです。スムーズに準備できるよう声かけをして、早寝早起きの習慣を維持しましょう。

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。



3 登校前の「健康観察」

登校前に、お子さんの体調を細かく観察していただくようお願いします。

☐ 顔色・食欲・機嫌はどうか ☐ 検温・発熱はないか ☐ 睡眠は十分にとれたか
少しでも体調に不安がある場合は、無理をさせずにご家庭で様子を見てください。早めの休養が、より早い回復につながります。下記の感染症の場合には登校時に書類の提出をお願いいたします。

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