



令和6年10月 東久留米市立第五小学校 保健室

◆暑い日はまだまだ続く…！？

9月は、外での活動が制限されるくらい暑い日が続きました。予想では10月に入っても引き続き暑い日が続く見込みです。中旬くらいから少しずつですが、秋らしい日になってくるそうです。まだまだ熱中症には充分注意して過ごすようにしましょう。



季節の変わり目となってきます。気温の変化も激しく、疲れやすくなります。体調を崩さないように、早起き日光朝ごはんで免疫力を高め、服装で体温調節をしながら元気に過ごせるようにしましょう。

◇感染症の流行について

夏休みあたりから「マイコプラズマ肺炎」が流行しています。他にもコロナ・手足口病・溶連菌なども引き続き流行しています。発熱が続く、咳が止まらない、発疹が出たなどの症状が続く場合は、医療機関の受診をおすすめします。

インフルエンザもそろそろ流行ってくる時期です。手洗い、うがいなど感染予防を日頃から心がけましょう。

手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

◆色覚検査を実施します（4年生希望者・他学年希望者）

日にち	対象	備考
10日・11日 15日・16日 (朝・放課後)	・4年生希望者	別紙の希望調査をお読みいただき、希望者は切り取り線から下を担当にご提出ください。
	・他学年希望者	希望者は連絡帳にて担任にお申し出ください。

※先月のほけんだよりでもお知らせしていましたが9月27日（金）が締切でした。

もし希望される方は大至急お知らせください。

令和4・5年度に検査をうけた児童は検査対象外となります。希望状況によって別日にも実施する可能性があります。放課後の実施はいつもより下校が少し遅くなります。ご了承ください。

◇目を大切にしよう

最近の子供たちはスマートフォンやタブレット端末、ゲーム機などのIT機器に接する機会がとて増えています。これらの使用時間の長さや時間帯によっては、様々な身体の不調を起こしてしまいます。

また、視力の問題などがあった時、目の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」と思う気づきが、とても大切です。もしも、「顔を傾けて見る」「目を細めて見る」「黒目の位置がおかしい」「片目をつぶって見る」といった症状があれば、眼科を受診しましょう。



目
優しい生活を知ろう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が一番目がいいのかわかるといひ、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん
休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん
前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で一番目がいいのはゲンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



ポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気を付けてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう