



令和5年10月3日
東久留米市立南町小学校
保健室 第7号

大きな行事である運動会が終わりました。運動会の練習期間も当日も大きなけががなく終えることができ、良かったです。

暑さもやわらぎ肌寒く感じる季節になりました。10月は衣替えのシーズンです。夏物から秋冬物の服装に切りかえていきましょう。またこの時期は朝・夜と昼間の気温差の寒暖が大きくなっています。寒暖差によって、気づかないうちに体がダメージを受けていることもあります。

「なんとなくだるいな」などという時には、ゆっくりとお風呂につかり、体を温めてリラックスをしましょう。早めに寝て体を休ませることも大切です。



インフルエンザ「流行注意報」！！

東京都は今後、さらにインフルエンザの流行が拡大する可能性もあるとして、9月21日にインフルエンザの「流行注意報」を出しました。9月に注意報が出されるのは、統計を取り始めた1999年以降2回目で、これまでで最も早いそうです。市内でも本校でも学級閉鎖の学級が出るなど、インフルエンザが出ています。感染症の予防をしましょう。

せっけんを
つけた手洗い



かんき
換気



じゅうぶん きゅうよう
十分な休養



マスク



ひとこ
人混みに行くときや、せきやくしゃみなどの症状が出ているときは、マスクをつけましょう。

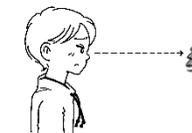
保護者の方へ

- 2学期も健康カードの提出をありがとうございました。
- 1, 3, 6年生は秋の歯科検診を実施しました。お知らせは全員に配布しています。「①の現在治療が必要な歯はありません。」以外に丸がついていた人は、歯科医院の受診をお願いします。受診をしたら、学校へ報告書を提出してください。よろしくお願いします。
- ※秋の歯科検診も春の歯科検診と同様にスクリーニング検査（異常の疑いがあるかないかの検査）となります。受診をしても「異常がない」といわれることがありますが、ご了承ください。

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」です。1学期に行った視力検査の結果や眼科検診の結果は、どうだったでしょうか？「お知らせをもらったけれどそのままにしていた」という人は眼科を受診しましょう。



子どもの近視（遠くが見えにくい）が増えている？

子どもの近視（遠くが見えにくい）が増えているそうです。「近いところを長い時間見ることが増えたこと」や「外での活動が少なくなったこと」が原因の一つとして考えられています。学校でもタブレットを使っている学習が始まり、近いところを見る時間が今までよりも長くなりました。何も考えずに使っているのは、近視の人がもっと増えてしまいます。目のことを考え3つのことに気をつけましょう。

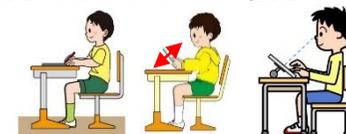
① 休む

30分に1回は
遠くを見て目をやすめる

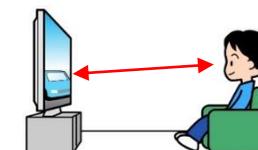


② はなす

見る物から30cm以上はなす



テレビは2m以上はなれる



③ 外にでる

1日2時間以上は外にでる
(登下校などをいれてOK)



近視以外にも目が見えにくくなる理由があります。

目の健康のために必要なことは…

- 寝る1時間前からテレビやスマートフォンなどを見ない。
- 前髪が目にかからないようにする。
- 本を読んだりべんきょうしたり、テレビやゲームスマートフォンを使ったりするときは、明るい部屋で行う。

