

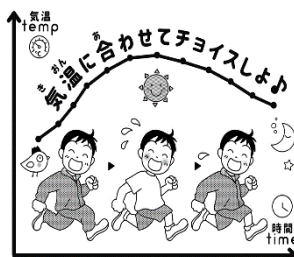


令和5年10月3日
東久留米市立南町小学校
保健室 第7号

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ました。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。

石けんを
つけた手洗い



換気



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。

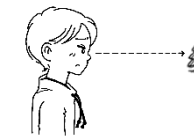
保護者の方へ

- 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。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

遠くを見るときは
20秒以上見る

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)

お出かけも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。

