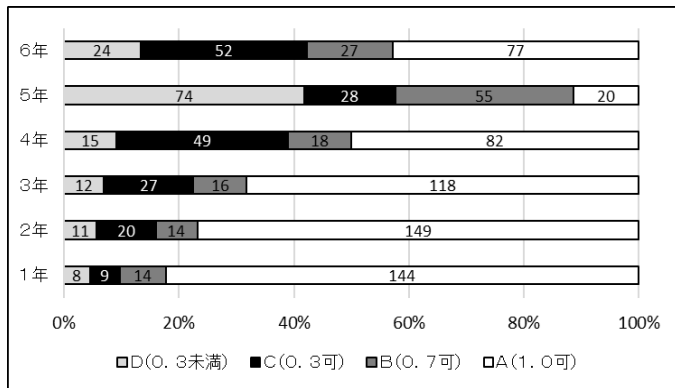


ほけんだより 10月

令和6(2024)年10月4日 川崎市立日吉小学校 保健室



ひるま あつ 朝晩は冷え込んだりと気温の変化が激しい秋は
 風邪をひきやすい時季です。欠席は特別多いというわけではありませ
 んが、咳や発熱など体調不良を訴え保健室に来院する児童が増えて
 きました。「いつもと違うな」と感じたときは、早めに休養しましょ
 う。



R6視力検査結果

*メガネ・コンタクトの児童は、**矯正視力**での検査です。
 *視力が左右違う場合は、低い方の視力をカウントしています。

矯正視力ではあるものの、学年があがるにつれて視力が低下しています。
 特に高学年は0.3可・0.3未満の児童が増えていることがわかりました。
 現代の子どもたちは以前よりもパソコンやゲームなど画面を見る時間が長くなっています。
 近視の進行を抑制するために、家でもスマホ・ゲームとの付き合い方を見直し、アウトメディアにチャレンジしてみてくださいね。

スマホ・ゲームとの付き合い方

- 【目とせいをまもる!】
- 【休め!】 1日の使う時間を決めておく
- 【部屋を明るくする】
- 【ときどき休む(1時間→15分ほど休め!)]
- 【ごはん・おやつを食べているときは使わない】
- 【目と画面を30センチくらいあける】
- 【寝ながら使う】【ねこせ】をさける

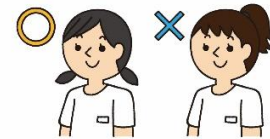
おうちのかたへ

●身体測定(身長・体重)

身体測定当日は体操着で行います。身長を測りやすい髪形でお願いします。(カチューシャ、ポニーテール×)

※身体測定後「けんこうのきろく」をお渡しします。ご家庭で、お子さんの成長を確認していただき、押印後担任へご提出ください。

10月17日(木)	6年生	22日(火)	3年生
18日(金)	5年生	23日(水)	2年生
21日(月)	4年生	24日(木)	1年生



もうすぐHSFです!!

けがをしないように
もう一度確認しましょう!

づめの切り方

形
四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ
爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング
1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
づめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ
切ったばかりのづめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

子どもの靴選び ここがポイント

- 靴底が硬すぎないもの
- つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするよう、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。
 子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

