

# ほけんだより 10月

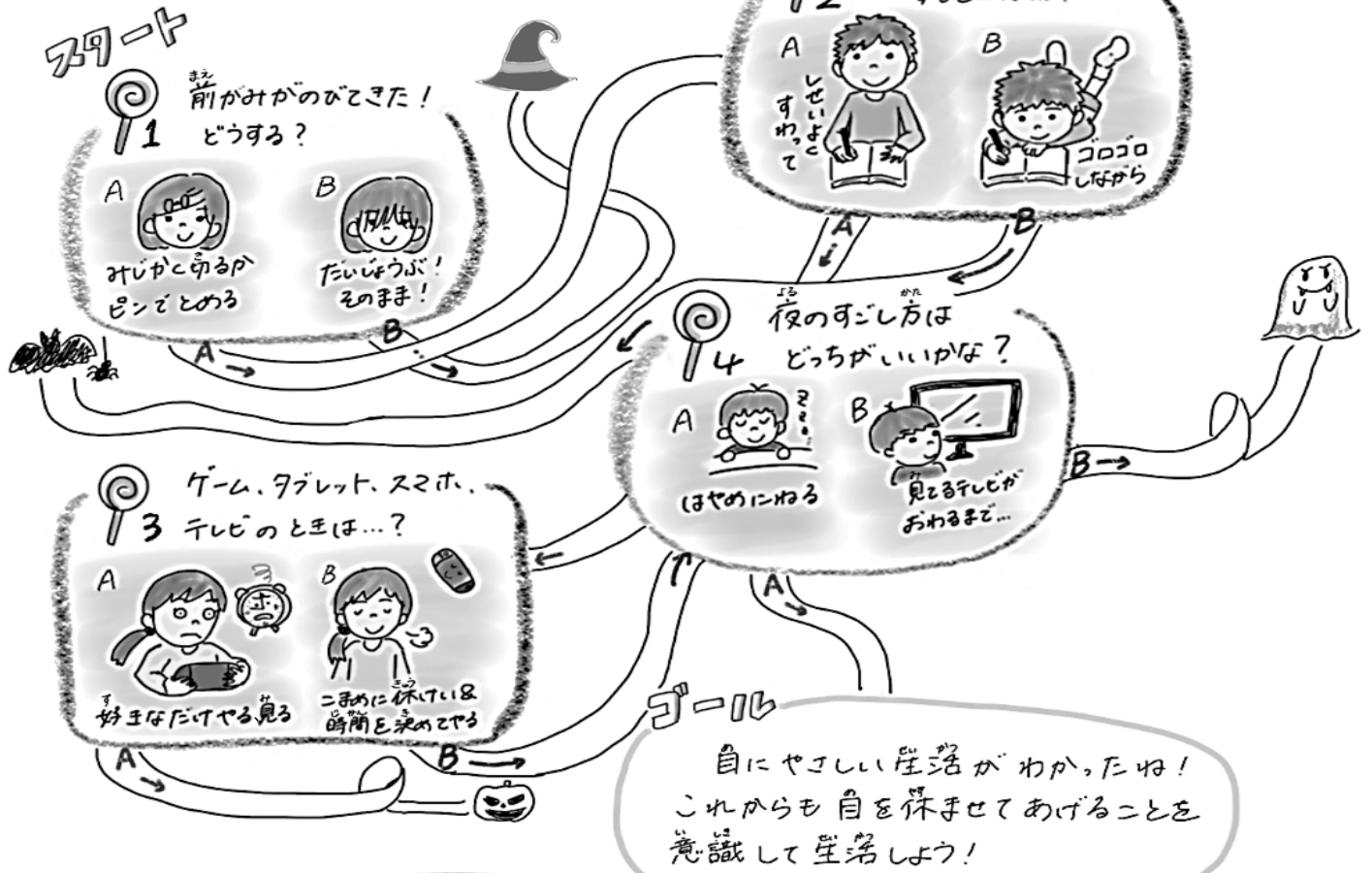
川崎市立梶ヶ谷小学校  
保健室発行  
2024.10.01

## 10月10日は 目の愛護デー



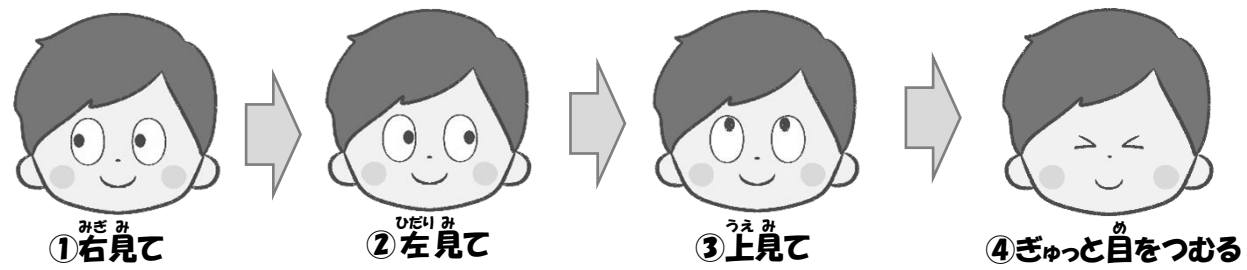
一日の中で、テレビやゲーム、タブレット、スマートフォンなどの電子メディアを、どれくらいの時間見えていますか？  
どれも私たちの生活を豊かにしてくれますが、使い過ぎると目が疲れてしまうこともあります。目に優しい生活を意識しましょう。

### 目にやさしい生活はどっち？



### やってみよう目の体そう

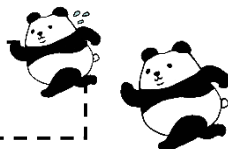
近くでものを見続けたり、タブレットなどの画面を長時間見ると、目が疲れて視力が下がってしまうこともあります。遠くを見て、目の体そうをして目を休めましょう。



裏面もご覧ください

今月の保健目標

# 運動会を元気にむかえよう



どの学年も、競技や応援の練習をがんばっていますね。運動会当日を元気にむかえ、けがをしないためには、体の準備も大切です。

よくねて、つかれをとろう。(8~10時間が理想!)



朝ごはんを食べて体温を上げ、目を覚まそう!



けがをしない・させないためにつめを切っておこう。



足に合ったくつをはき、くつずれや足の痛みを防止しよう。



一度にたくさんの飲むのではなく、こまめに飲もう。



はだ着であせをすいとり、体温を調整しよう。



## この時期は衣服で体温調節



### ~手足口病が流行しています~

手足口病は、口の中、手の平、足の裏や甲などに水ぶくれのような発しんができる病気です。9月に入ってから、低学年を中心に増えてきています。感染の仕方は、飛まつ感染や、ウイルスのついた手による接触感染です。便の中にもウイルスが排泄せつされるので、特にトイレのあとの手洗いが大切です。

全身状態が安定している場合は登校しても差し支えありません。

口の中の発しんに痛みがあるときは、刺激の少ない

やわらかいものを食べ、水分もとるようにしましょう。



日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきました。「今日は暑いな...」「朝は少し寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどの上着で体温調節をしましょう。

下着を着ておらず、おなかが冷えて、痛くなったと保健室に来る人もいます。下着も着るようにしましょう。

毎日元気に過ごすためにも、自分の体調に合わせた服を選びましょう。

