

# ほけんだより 10月号

令和6年9月保健室  
川崎市立稲田小学校  
川崎市立中央支援学校稲田分教室

朝晩が涼しく感じる季節となりました。日中はまだまだ蒸し暑く感じる日もありますが、そろそろ上着の準備が必要となってくる時期です。秋の昼夜の寒暖差に負けないように衣服で調節して過ごしましょう。

## この時期は衣服で体温調節をしましょう

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来る時期です。「今日は暑いな」「夕方になるとちよっと寒いかも」という時は、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をできるようにお願いします。汗を吸い取り、体の保温にも下着は役立つので下着の着用もおすすめです。毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けていただけるようお声かけをお願いします。

## 感染症情報

夏休み明け、発熱・せき・のどの痛みなど体調不良を訴える児童が多くみられます。

発熱と解熱を繰り返し、症状が長引くケースも見られています。十分お子さんの健康観察を行い、少しでも体調が優れない時は、ご家庭で休養をお願いします。また、体調不良が続くと病気が悪化する恐れもありますので、早めの病院受診をお勧めします。感染症に罹ったら、医師の指示に従って自宅療養をお願いします。

- 手足口病・・・発熱と口腔、手足末端、肘、膝などに水疱がみられる。

全身状態が安定していれば登校可能。

- マイコプラズマ感染症・・・咳、発熱、頭痛などの風邪症状がゆっくりと進行し、咳は徐々に激しくなる。  
症状が改善し、全身状態の良ければ登校可能。

- 溶連菌感染症・・・発熱とのどの痛み。腎炎など合併症を起こす場合がある。定められた期間の抗菌薬を服用。抗菌療法開始から24時間以降、登校可能。登校許可書を提出ください。

- 新型コロナウイルス感染症・・・発熱、咳、全身倦怠感などの風邪症状である。発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止とする。

## 後期 発育測定を行います！

10月 8日(火)・・・ひまわり級

17日(木)・・・1年生

18日(金)・・・2年生

21日(月)・・・3年生

22日(火)・・・4年生

23日(水)・・・5年生

24日(木)・・・6年生、6年修学旅行前内科検診【内科校医が健診します】

25日(金)・・・欠席者

体育着を忘れずにご準備ください。  
髪の毛は下の方で結んでください。



## けんこうのきろくをお配りします！

計測後、けんこうのきろくに記入してご家庭へ返却します。後期保護者印にサインか印鑑を押して学校へ提出をお願いします。

## 10月10日は「目の愛護デー」です

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？

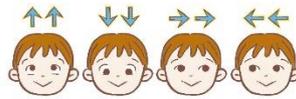
私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。スマートフォンやパソコンを見ている間、ずっと目は緊張したままです。大切な目を疲れがたまらないよう次の事に気を付けましょう。

1. 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる（1時間ごとに10～15分くらい）
2. テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
3. 目の周りを軽く押す
4. とくどき遠くを見る



### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



#### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



#### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



#### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠です。そんな時こそ「まばたき」です。まばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休ませましょう。

ほかにも、遠くを見る、目を温める、目を動かすということも一緒に取り入れるとより効果的です。

## スマホ老眼かもしれません

スマホ老眼とは、長い間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマートフォンの長時間使用には十分注意が必要です。

## アタマジラミを確認しましょう

アタマジラミとは人の頭に住み、頭皮から吸血します。主に頭の接触が原因で寄生します。小学校低学年の児童に多くみられます。洗髪の際には手伝いながら卵がないか、確認をお願いします。

ご家庭で卵の見分けが見つからない場合は、保健室で確認しますので、学校へお知らせください。



詳しい内容はQRコードを  
お読みください。