

ほけんだより 10月

令和8年10月1日
川崎市立菅小学校
保健室

9月は台風の発生や秋雨前線が活発になったことで曇り空の日が多く、急な雷雨もありました。気圧の変化により片頭痛や喘息の症状が出た人もいます。これからの時期は秋晴れで過ごしやすくなる一方、朝晩と日中の気温差が大きくなります。秋は行事が続きますので、ぬるめのお湯にゆっくり浸かって血行を促し、疲れを残さないようにお過ごしください。



< 10月の保健行事 >

日にち	15日(木)	16日(金)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	27日(火)	28日(水)
学年	6年生	5年生	4年生	さくら級	3年生	1年生	2年生
内容	身体計測						
詳細	* 菅小学校では、身体計測を前期・後期に行っています。 ・体育着に着替えて、身長と体重を測定します。欠席した場合は、後日計測をします。 ・結果は「けんこうのきろく」に記入し、配付します。 <u>ご家庭で押印(サイン)後、学校に提出してください。</u>						

< 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について >

『日本スポーツ振興センター』は、安全な学校生活の充実をはかるために設けられたもので、登下校を含む学校で起きたけが等に対して医療費の給付を行っています。



掛金は1年間で935円ですが、川崎市から475円が補助され、**保護者の負担金は460円**です。**加入されている方は10月に引き落としがあります**ので、ご承知おください。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

10月10日は目を大切に、目の健康について考える【目の愛護デー】です。目は寝ている時以外は、周りを見るためにいつも働いていますが、みなさんは目に優しい生活を心がけているでしょうか。テレビやスマホだけではなく、学校や仕事でパソコンを使う時間が長くなってきていると思います。集中しているとどんどん画面に近づいていたり、瞬きの回数が減ってしまったり、ドライアイや視力低下に繋がったりすることがあります。ご家庭でも目にやさしい生活について話題にしていいただければと思います。

足は体を支える土台です

最近校内で「上履きのかかと踏み」を時々見かけ、声掛けを行っています。上履きがきつくなっていたり、さっと履きたいと思っていたり、いろいろな理由があると思います。しかし、かかとが安定していないとすり足になり段差などで転倒しやすくなったり、緊急避難時など上履きが脱げて怪我につながったりする危険性もあります。また、これから運動会の練習が始まります。体を支える土台としての上履き・外履きが足に合っているかのご確認をお願いします。

くつをえらぶ時のポイント

