



のびのび すくすく

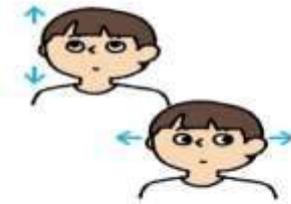
川崎市立生田小学校

保健室 令和6年10月4日

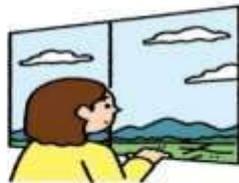
10月に入り、朝も夜も涼しくなり過ごしやすい季節となりました。一方で、今は季節の変わり目といわれ、体調を崩してしまいがちです。睡眠を十分とるなど、体調管理をしっかりと行いましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを長時間見ている後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

「黒板が見えにくい」など生活に影響を感じる子は

6割越え

小学生の3人に1人が

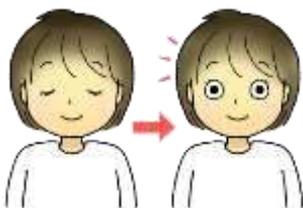
裸眼視力1.0未満

近年子供の視力低下が社会問題になっています。原因となるのが、メディア（テレビ・ゲーム・YouTubeなど…）の使用です。楽しいメディアですが、長時間やると、目や体が疲れてしまい生活に影響を及ぼします。私たちの脳は約90%目からの情報を頼りにしています。目を大切にするために、メディアの使用時間を短くし、夜はしっかりと寝て目を休ませてあげましょう。

視力低下の原因は目の疲れ

★目の体操をしましょう！

眼鏡・コンタクトを使っている人たちでも視力が低下することがあります。今の視力を大切にしましょう。



①まばたきをします



②目をぐるぐる回します



③上下を見る



④左右を見る

9月11日に薬剤師さんをお招きし、健康委員会で手洗い教室を行いました。手に蛍光ジェルを付けて手洗いをしてみたら、日頃から手を洗っていても汚れが落ちていないことを知りました。その後、薬剤師さんに正しい洗い方を学び、もう一度、手洗いチェッカーをしてみたら、汚れが減っていました。手のひら、手の甲、指の間、指先、爪の間など細かい所を5回ずつ洗う事が大切です。手洗いは感染症対策の基本であります。石けんをつけて手を洗い、洗い終わったらハンカチで手を拭く週間を身に付けて健康に過ごしましょう。



保健室からのお知らせ

発育測定を行います。日程は、

以下の通りです。

10月17日(木) → 5・6年生

10月18日(金) → 3・4年生

10月21日(月) → 1・2年生

・つくし

★大きな髪飾りやポニーテールは
しないでください

★体操着は忘れずに持ってきてください。

感染症に注意してください！

夏休み明けから、溶連菌・手足口病・マイコプラズマなどの感染症が増えてきました。予防として、「手洗い・うがい・換気」などを行うようにしてください。

3つの中のマイコプラズマについて

〈主な症状〉発熱、咳

症状が軽微と似ていますが、最初の受診では気付かれない場合もありますので、熱や咳が続く場合は再度受診をしてください。

★登校許可書は必要ありません。全身状態が良くなった人は登校可能です。

けんこうの記録の1箇所

押印をお願い致します。

10月	身長 (cm)	・
	体重 (kg)	・
	保護者印	

返却日 → 10月25日(金)

回収日 → 10月28日(月)