

ほけんだより 10月号

令和8年9月29日
西有馬小学校
保健室

暑さが和らぎ朝晩の涼しさに秋を感じることが増えてきました。「読書の秋」、「スポーツの秋」など、何かをするには良い時期ですが、寒暖差による体調不良には注意が必要です。気温にあわせた衣服の調整や規則正しい生活を意識し、毎日を元気に過ごしましょう。



後期身体測定について

10月下旬に身体測定を実施します。体育着で測定するので、忘れずに持たせてください。結果のお知らせは、後日紙面で渡します。4月の身体測定と比較して、どのくらい成長したのか確認してみてください。

10月17日は運動会

10月17日（土）に運動会が開催されます。運動会に向けて、水分補給のための水筒、サイズに合わせた靴、汗を拭くためのタオル、爪の手入れなど、安全に練習するための準備をしてください。

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは、目に優しい生活を送っていますか？近年、デジタル化が進み、小学生もパソコンやスマートフォンに触れる機会が多く、長時間の画面使用によって目が疲れやすくなる環境にあります。目の疲れやドライアイ、視力低下などを防ぎ、目の健康を守るためにも、次のことを意識して日頃から目を大切にしましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ 目を休ませるために休憩をとる | ☐ 読書やパソコンを使用する時は明るい場所で |
| ☐ 目と画面の間は30cmあける | ☐ テレビを見るときは、座って画面から離れる |
| ☐ 目を休ませるために早く寝る | ☐ 前髪が目にかからないようにする |

インフルエンザが流行しています

川崎市では、8月中旬にインフルエンザの流行が始まったと発表がありました。通常、冬に流行するインフルエンザですが、今年は昨年よりも2か月早く流行しています。日頃から規則正しい生活を意識し、「手洗い・うがい・換気」に注意して元気に過ごしましょう。

インフルエンザを防ぐためには、予防接種が有効です。抗体ができるまでは2週間程かかるので、はやめにかかりつけ医に相談してみてください。風邪症状がみられたときや、体調が悪いときには無理せず、お家で安静にして体調を整えましょう。

感染した際の対応

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合、学校に電話で連絡してください。この2つの感染症の場合、登校許可証の提出は不要ですが「ミマモルメ」に欠席連絡を入力し、備考欄に【①診断名、②受診したクリニック、③出席停止期間】の3点を入力してください。

運動遊びをしてみよう

暑さが和らぎ、体を動かすにはぴったりの季節です。最近、運動をしていますか？運動遊びをすると、筋肉や神経が発達したり、友達と楽しい時間を過ごせたりと良いことがたくさんあります。激しい運動は苦手…という人は、簡単なダンスに挑戦したり、柔らかいボールや風船でバレーをしたり、運動を「遊び」として楽しんでもみるのも良いかもしれません。