

川崎市立富士見台小学校  
保健室  
10月号

今年<sup>ことし</sup>は9月<sup>がつ</sup>も暑い日<sup>あつ ひ</sup>が続いていましたが、ようやく朝<sup>あさ</sup>・晩<sup>ばん</sup>に涼し  
いと感じる日<sup>かん ひ</sup>が増えてきましたね。この時期<sup>しき</sup>は、朝<sup>あさ</sup>が涼しくても  
日中<sup>にちゅう</sup>は汗ばみ<sup>あせ</sup>、一日<sup>いちにち</sup>の中でも気温<sup>きおん</sup>の変化<sup>へんか</sup>が大きい時期<sup>おお しき</sup>です。半袖<sup>はんそで</sup>  
の上に簡単に脱<sup>うえ</sup>いだり着<sup>ぬ</sup>たりできるカーディガン<sup>き</sup>やパーカー<sup>き</sup>など、  
上手<sup>じょうず</sup>に体温<sup>たいおん</sup>をコントロール<sup>ふくそつ</sup>できる服装<sup>ふくそつ</sup>にしましょう。



## ほごしゃ かた 保護者の方へ

夏休<sup>なつやす</sup>み明け<sup>あ</sup>、特定<sup>とくてい</sup>の感染症<sup>かんせんしょう</sup>の流行<sup>りゅうこう</sup>はありませんが、毎日<sup>まいにち</sup>数名<sup>すうめい</sup>程度<sup>ていど</sup>、感染<sup>かんせん</sup>症<sup>しょう</sup>で欠席<sup>けつせき</sup>  
をしている子供<sup>こども</sup>がいます。現在<sup>げんざい</sup>、インフルエンザ<sup>しんがた</sup>と新型コロナウイルス<sup>かんせんしょう</sup>感染症<sup>かんせんしょう</sup>は、  
登校<sup>とうこう</sup>許可<sup>きょか</sup>書の提出<sup>ていしゅつ</sup>は必要<sup>ひつよう</sup>ありません。出席<sup>しゅつせき</sup>停止<sup>ていし</sup>期間<sup>きかん</sup>は十分<sup>じゅうぶん</sup>療養<sup>りょうよう</sup>し、医師<sup>いし</sup>の指導<sup>しどう</sup>  
もと、回復<sup>かいふく</sup>してから登校<sup>とうこう</sup>するようにしてください。その他<sup>た</sup>の学校<sup>がっこう</sup>感染<sup>かんせん</sup>症<sup>しょう</sup>は、これまで  
通り<sup>どお</sup>登校<sup>とうこう</sup>許可<sup>きょか</sup>書の提出<sup>ていしゅつ</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>です。

毎朝<sup>まいあさ</sup>、ご家庭<sup>かてい</sup>で子供<sup>こども</sup>の様子<sup>ようす</sup>を観察<sup>かんさつ</sup>していただき、体調<sup>たいちょう</sup>がすぐれないときは無理<sup>むり</sup>な  
登校<sup>とうこう</sup>を控<sup>ひか</sup>え、医療<sup>いりょう</sup>機関<sup>きかん</sup>への受診<sup>じゆしん</sup>をお勧め<sup>すす</sup>めします。

## ハンカチでふく までが

## 手洗い です

教室<sup>きょうしつ</sup>のドア<sup>うら</sup>、運動場<sup>うんどうじょう</sup>の

土<sup>つち</sup>や遊具<sup>ゆうぐ</sup>、トイレ<sup>とイレ</sup>のレバ<sup>レバ</sup>

…いろいろなもの<sup>もの</sup>を触<sup>さわ</sup>

るみなさん<sup>みなさん</sup>の手<sup>て</sup>にはバイ

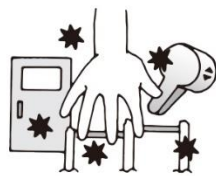
菌<sup>きん</sup>がいっぱい<sup>いっぱい</sup>。風邪<sup>かぜ</sup>など<sup>など</sup>の原因<sup>げんいん</sup>になるので、

石けん<sup>せけん</sup>での手洗<sup>てあら</sup>いが大切<sup>たいせつ</sup>ですね。でも、洗<sup>あら</sup>

った後<sup>あと</sup>、手<sup>て</sup>をブラブラ<sup>ブラブラ</sup>させたり<sup>させたり</sup>、服<sup>ふく</sup>でサツとふ

いたりして、あと<sup>あと</sup>とは自然<sup>しぜん</sup>乾燥<sup>かんそう</sup>…なんてことを

していませんか？



○ 手<sup>て</sup>が濡<sup>ぬ</sup>れたままだとバイ菌<sup>きん</sup>がつきやすくなり、せ  
○ っかく手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>ったのに、またすぐ<sup>すぐ</sup>にバイ菌<sup>きん</sup>だらけに  
○ になってしまいます。

○ 服<sup>ふく</sup>でふくのも×。服<sup>ふく</sup>についているバイ菌<sup>きん</sup>が手<sup>て</sup>に移<sup>うつ</sup>  
○ るだけでなく、手<sup>て</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>をきれい<sup>きれい</sup>にふき取<sup>と</sup>れませぬ。

○ 手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>った後<sup>あと</sup>は、  
○ 清潔<sup>せいけつ</sup>な乾<sup>かわ</sup>いたハンカチ<sup>ハンカチ</sup>で  
○ しっかり<sup>しっかり</sup>ふきましょう



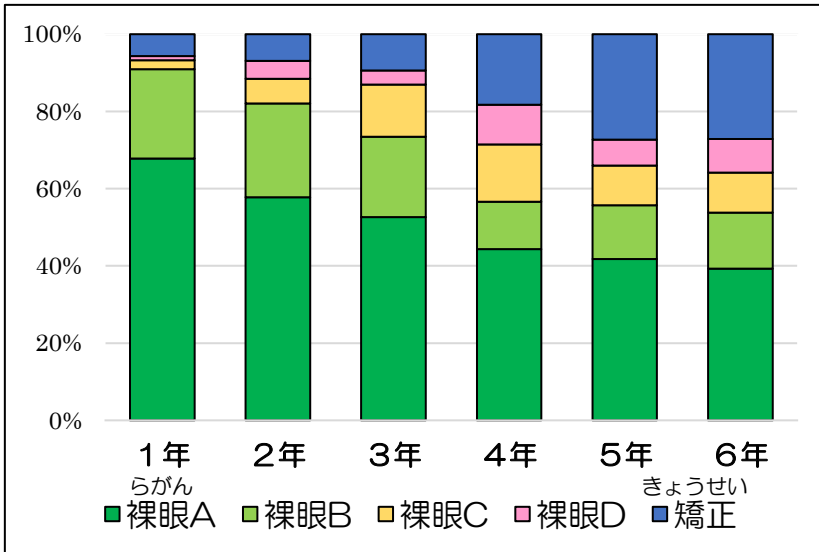
10月10日は



# 目を大切にしよう

10月10日は、『目の愛護デー』です。これは、10と10を横にすると顔の眉毛と目に見えるからだそうです。みなさんは目に優しい生活ができていますか。視力は一度下がると、もとに戻ることは難しいので、目を大切に生活してください。

令和6年度定期健康診断視力検査結果（富士見台小学校）



左のグラフは、今年度の定期健康診断の視力検査の結果です。学年があがるにつれて、A（視力0.1以上）の子供が減っているのがわかります。本やテレビは明るくはなれた場所で見ると、電子端末の使用時間を決めるなど、目を大切にするためにできることを、家庭でも話してみましょう。

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**Point**  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

目をぶつけたときや痒いときに目をこすって、保健室に来る子がいます。汚れた手で目をこすってしまうと目を傷つけてしまいます。また、痛みや痒みもさらに強くなってしまいます。可能性もあります。汚れた手では、目をこすらないようにしましょう。