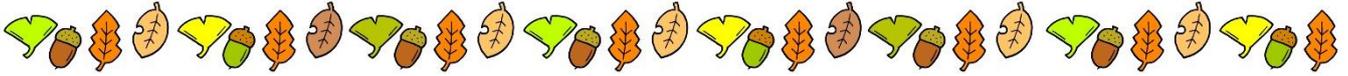


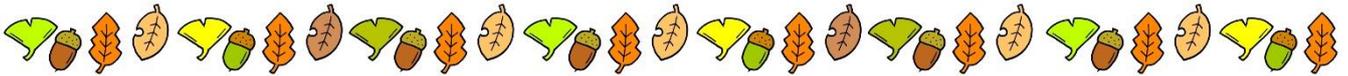
# ほけんだよい



R6.10 月号  
新田小学校  
保健室



朝晩が少しずつ冷え込むようになってきて、秋の空気が感じられるようになりました。10月は、寒くなったり暑くなったり、体調管理が難しい時期です。その日の気温や自分の体調に合わせて衣服を調節しましょう。



## ほけんもくひょう 10月保健目標 「目を大切にしよう」



10月10日は、「10」を横にすると「目（ ）」のように見えることから、「目の愛護デー」といわれています。ものを見ることができるのは、目のおかげです。目はとても繊細で、ちょっとしたことで大きなけがや病気につながります。

10月は、いつもお世話になっている目にやさしい月にしたいですね。

4月に行った視力検査の結果です。昨年度と比べると、C、Dの人が減っていますが、Aの人も減っていることがわかります。メディア機器の使用（使用時間、姿勢など）を見直したり、外遊びをしたりすることで、目の健康を守ることができます。ふだんの生活から少しずつ意識していきましょう。



### 目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう

- 長時間、使い続けない  
(30分連続で使ったら休憩する)
- ブルーライト対策をする  
(カットするフィルムやメガネなどを使う)
- 画面を目に近づけすぎない  
(30cm以上は離す)
- 夜、寝る前には使わない  
(ふとんの中で見ない)
- 使用中、意識してまばたきをする

# ～ マイコプラズマ肺炎について ～

現在、東京都内でマイコプラズマ肺炎の感染者数が増えており、9月16日～22日に報告された患者数が過去最高となったことから、報道等で注意が呼びかけられています。

## 症状や感染予防のポイント

- ◆2～3週間の潜伏期間（ウイルスや細菌が体の中に入ってから症状が出るまでの期間）の後、発熱、全身倦怠感（だるさ）、頭痛などの症状が現れます。咳はそこから3～5日後に始まることが多く、徐々に強くなり、熱が下がった後も3～4週間続きます。
- ◆細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。
- ◆感染を予防するためには、水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用の清潔なハンカチで手をふくことや、咳エチケット（咳やくしゃみをするときには口と鼻をハンカチや服のそででおおう、咳が出る時はマスクをつける）を心がけることが大切です。

新田小では、手足口病と新型コロナウイルス感染症が出ています。江戸川区内では、インフルエンザも出てきているようです。これから水が冷たくなる時期ですが、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう★



寒暖差の激しい日が続き、大人でも体調を崩しやすい季節となりました。そんな中、新田小の子供たちは休み時間になると真っ先に校庭に出て、元気いっぱい遊んでいます。しかし、中には「なんか疲れた…」「なんとなく体がだるい…」といった訴えで保健室に来室する児童も増えていきます。朝のお忙しい時間かとは思いますが、感染予防のためにもお子さんの健康観察をしていただき、発熱がある場合や、体調が優れない場合は無理をせずご家庭の様子をみていただきますようお願いいたします。また、保健室で休養をしても回復しない場合や学習への参加が難しい場合には発熱がなくてもお迎えをお願いする場合があります。ご協力をお願いいたします。

## ☆ 歯みがき、フッ化物洗口がはじまりました ☆

9月より、4～6年生の給食後の歯みがきとフッ化物洗口が始まりました。コップのご準備や同意書のご提出等、ありがとうございます。

安全に、効果的に実施してまいります。実施をしないお子さんも水道水でのうがいを行いますので、コップのご準備をお願いいたします。



## ☆ 色覚検査のお知らせ ☆

10月中に1、4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。1、4年生は10/7（月）に申込書を配布します。他学年も受けることができますので、ご希望の場合は連絡帳等で担任を通してお知らせください。なお、色覚は年齢によって変動するものではありませんので、1度受けている場合には検査は必要ありません。

## ☆ 2学期の計測が終わりました ☆



配布しました記録は返却の必要はありませんので、ご家庭で保管してください。

また、計測前にミニ保健指導を実施しました。右の内容で実施しましたので、是非ご家庭でも話題にあげていただけたらと思います。

- 1年生、うみかぜ学級：けがのてあて
- 2年生：会話のキャッチボールをしよう
- 3年生：けがをふせごう
- 4年生：会話のキャッチボール②
- 5年生、6年生：思春期の心の変化