

# ほけんだより 10月

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和6年度 10月号  
校長 高橋 宏幸  
養護教諭

この夏は暑い日が例年より長く続き、9月になっても校庭での活動を制限する日がありました。やっと朝晩がいくらか涼しくなり、心地のよい気温の日が増えてきました。夏に外遊びができなかったぶん、これからは外で元気に遊んでもらえればと思います。また、この時期は、季節の変わり目で、気温に合わせた衣服の調節が難しいため、体調も崩しやすくなります。気温にあった衣服選びや、その場に応じて着脱できるような薄いカーディガンを持参するなど、体温調節の工夫をしてみてください。毎朝天気予報をチェックして登校するのもよいですね。

「まいにち元気チェックカード」のご協力もありがとうございました。大半のお子さんが夏休み明け、生活リズムを崩さないよう意識できていました。一方で、今年度も猛暑のためなかなか外で体を動かさず、タブレットやスマホ、ゲーム等で遊ぶことの多いお子さんも多かったように感じました。外で遊びやすい気候になってきたので、これからは少しずつ、ゲーム等の時間を運動の時間に充てていけたらと思います。

## この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかな!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

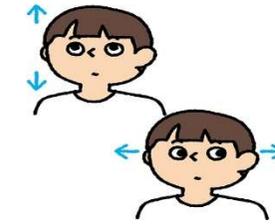
そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

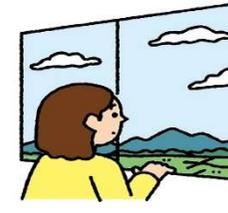


## 10月10日は目の愛護デー

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。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、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。

「まいにち元気チェックカード」では、1週間毎日、「スマートフォンやタブレットの画面を見ている」と気が付いたお子さんもいました。スマートフォンやタブレットの画面を長く見続けると、目が疲れて視力低下にもつながります。さらに、寝る前に画面を見ることで、睡眠の質も下がってしまいます。家では、電子機器の使用時間を減らす日を意識して作ってみてください。また、寝る1～2時間前までには画面を見るのをやめられるように意識してみてください。

## 10月の保健行事

○ 10月3日(木) 3年生歯科講話について

3年生の児童は、歯科講話終了後にご家庭で2回目の歯の染め出しをしていただきます。10月3日(木) 歯科指導後～14日(月)の間に1回実施し、ワークシートを記入後、15日(火)までに担任へのご提出をお願いします。詳しくは9月12日(木)に配布しました歯磨き指導(染め出し用タブレット)についてのお便りをご確認ください。

また、毎月児童1人につき1本配布している歯ブラシとは別に、歯科指導のある10月は、全校児童にも歯ブラシ1本を配布いたしますのでご家庭でご活用ください。

○ 1年生・4年生希望制 色覚検査について

本校では、1年生と4年生対象に希望制で色覚検査を実施しています。9月18日(水)に、1年生と4年生の保護者には、色覚検査についてのお便りを配布しました。申込書を提出したお子さんは、10月中に色覚検査を行う予定です。検査後は、所見の有無にかかわらず、検査を行ったお子さん全員に結果を配布いたしますので、ご確認をお願いいたします。

## 保護者の方へ ～こんな時はお知らせください～

### お子様の体調について

- ・大きなけがや病気があった場合
- ・新たにアレルギー症状が出た場合
- ・その他、気になることや相談したいことがある場合

### 変更について

- ・緊急連絡先(勤務先・電話番号等)の変更があった場合



★電話又は連絡帳にてお知らせください。ご協力お願いいたします。