



ほけんだより 10月

令和7年9月30日
平井西小学校
保健室

すず 涼しくなってきました！

肌寒い日が増え、秋を感じる気候になってきました。これから寒くなるにつれて新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が^{かんせんしやう}大きく^{りゆうこう}流行することが予想されます。涼しい今の時期に積極的に運動をして、冬に向けて免疫力を高めていきましょう。



したぎ ティー うわぎ
下着 + T シャツ + 上着

りそうてき
が理想的

衣替えの季節になりました。涼しい日が増え、保健室では腹痛の来室が急増しています。なかには真夏と同じ格好のままの児童もいるようです。もちろん元気な児童はまだまだ半袖で過ごせる季節です。過度な厚着はせずしっかり体を動かして汗をかきましょう。しかし、普段からエアコンなどの冷えに敏感な児童は簡単に脱ぎ着できる上着を持たせてください。寒ければ着る、暑ければ脱ぐという体温管理を自分で判断できることが大切です。

10月は外で運動するのにちょうど良い時期です。体育や休み時間に体を動かせば、汗もかきます。ハンカチで汗をふく、下着を着るなどの工夫で急激な冷えをおこさないようにしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

目の愛護デー

10/10 は



歩きスマホ

自分が思う以上に、
危ないんだよ！



め
目の

ヘルプサイン!!



目はとても働き者です。授業中に黒板を見たり、ゲームの画面を見たりするほか、人と話すときにも相手の表情や口の動きを見たり、歩いているときには周囲に危険がないかを見たりしています。そんな目に、違和感や痛みはありませんか。それは疲れた目からのヘルプサインかもしれません。



👁️ かすんでものが見えにくい 👁️ 目がかわいて、よくまばたきをする

眼精疲労やドライアイの可能性あり!



ものを見るときに、近づきすぎていませんか? また、ゲームや動画に夢中でまばたきの回数が減っているかもしれません。目もこまめに休憩時間を取りましょう。



👁️ まぶたに白いものができている 👁️ まぶたが腫れて痛い

ものもらい(霰粒腫や麦粒腫)の可能性あり!



ほとんどの場合は、清潔にすることで自然に治りますが、なかには炎症が強く、まぶたが大きく腫れたり、人に感染したりすることもあります。痛みがある場合は眼科を受診しましょう。



👁️ 赤く充血している 👁️ かゆみや目やにがある

結膜炎の可能性あり! ウイルスに感染することやアレルギーによって結膜(白目の部分)が炎症を起こしている状態です。強いかゆみや涙が出たり熱が出たりもします。結膜炎の種類は多く、一部は出席停止になりますので、必ず眼科を受診しましょう。



★
7つのまちがいをさがしてね★



こた
答えは保健室にあるよ!