

# ほけんだより 10月

令和6年9月27日  
江戸川区立第三松江小学校  
校長 小松 広宣  
養護教諭 塚田・橘

季節は秋ですが、日中の厳しい暑さはもう少し続きそうですね。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋…皆さんはどのような秋を思い浮かべますか？学校では、運動会、音楽会と行事が続く秋ですね。自分のペースを大切にしながら、体調に気を付けて過ごしていきましょう。

あなたの秋はどんな秋？



## ～10月の保健目標～

### 目を大切にしましょう

目の見え方 変わらない？



前髪が目にかからないように工夫するのも、目を守る大切なポイントです！

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる（1時間ごとに10～15分くらい）。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



## ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホを使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

# 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、ちょっと寒いかも!？」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。



## 保護者の方へ

### 1 2学期の発育測定結果を配布します

2学期の発育測定の結果を「発育のようす」に反映しました。10月2日(水)に配布します。今までのお子さんの成長の記録が印刷されていますので、ぜひ一緒にご確認ください。

### 2 感染症にご注意ください

これからの時期に注意したいのが、かぜやインフルエンザなど感染症です。急に寒くなったり、暑さがつり返したりする時期なので、お子さんの体調管理にお気をつけください。感染症予防のため、以下についてご協力をお願いいたします。

- 手洗いうがいの習慣をつける。
- 咳が出ている場合はマスクをつける。
- 登校前に必ず健康観察を行い、心配な時は無理な登校はさせずに様子を見る。
- 高熱が出る、体調不良が続くなどいつもと様子が違うときは医療機関を受診する。

また、学校で発熱したときや、体調不良で学習への参加が難しい場合はお迎えをお願いしています。学校から連絡がありましたら、ご確認・折り返しいただきますよう、お願いいたします。

10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!