

ほけんだより10月

令和7年9月30日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

厳しかった暑さもようやくおさまってきました。特に朝・夜はだいぶすずしくなり、過ごしやすくなりました。しかし、気候が変化していくこの時季は体調をくずしやすいです。自分の体を労ってあげてください。

その日の気温や体調に合わせて、ぬいだり着たりしやすい服をうまく使い、着るものを調節してほしいと思います。家を出る前に、お家の人といっしょにチェックするとよいです。



スゴイ！ 下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思っていないですか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これからの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。



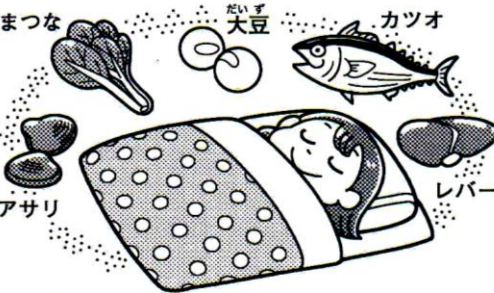
さて、9月の保健室来室は、けが202人、病気229人でした。特に、気持ち悪い、頭が痛い、お腹が痛い、暑い、というような体調の不調を訴える人が多かったです。真夏だけではなく年間を通して水分補給は大切です。まずは、症状が現れたら水分をとりましょう。また、貧血気味の人も多く感じました。下のイラストから参考にしてみてください。

赤血球が不足して起こる貧血



酸素を運ぶ赤血球が足りなくなると、立ちくらみがしたり、つかれやすくなって息切れがしたり、頭痛がしたりと、体の調子が悪くなります。

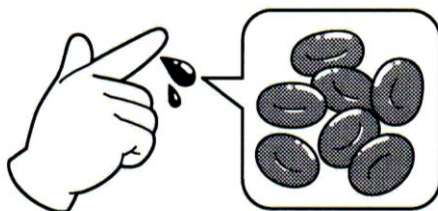
貧血を予防するためには



毎日の食事で鉄が多くふくまれている食品を食べて、夜はしっかりとねむることで、赤血球は増えて、貧血を防ぐことができます。

小学保健ニュース 2025年10月18日発行 No.1404付録 ©少年写真新聞社

血液が赤いのは「ヘモグロビン」が赤いから

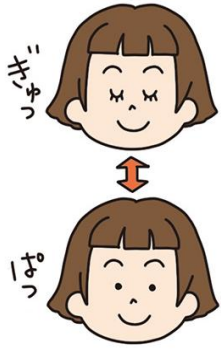


血液が赤い色をしているのは、赤血球に「ヘモグロビン」という、赤い色の成分がふくまれているためです。

ヘモグロビンは鉄をふくんでいて、酸素と結びつくことで、よりあざやかな赤い色になります。

10月の保健目標 目を大切にしましょう

「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についてごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



10月スクールカウンセラー来校日

3日(金)、6日(月)、8日(水)、17日(金)、24日(金)、31日(金)

※面談時刻は、9:35～15:55です。

保護者様

マスクについて

給食用マスクを毎日持参することになっています。また、かぜ等での欠席が多かったり、登校後にかぜ症状がある児童が多かったりする場合は教室でマスク着用の指示を出します。給食袋にマスクを入れ忘れないよう、今一度ご確認ください。忘れてしまい保健室からマスクを渡す際は新しいマスク（形、色問わず）を返却するようにお子様にお声掛けしております。ご協力をお願いいたします。

朝の健康観察について

朝の時点で体調が悪いと、登校後に発熱するなどして、すぐにお迎えをお願いすることもあります。区内ではインフルエンザで学級閉鎖をしている学校があります。熱がなくても、体調不良の場合は、無理せず登校を控え、ご家庭で様子をみていただき、休養や受診をお願いいたします。

学校保健委員会について

今年度は、「よりよい生活習慣の定着を目指す」ことをテーマとし、紙面開催となります。10月2日(木)に、生活習慣アンケート実施のお知らせを配布いたします。お子様とアンケートの回答をお願いいたします。詳細は配布資料をご確認ください。