

令和7年9月25日

保護者様

江戸川区第三葛西小学校

養護教諭 田畑 佳子

ほけんだより オアシス



9月半ばまで続いた残暑も、後半からいくぶん落ち着き、いよいよ秋本番です。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と言われるように、さまざまなことを取り組みやすい季節です。年々短くなっているさわやかな秋を楽しみたいです。

「健康生活がんばり週間」9月22日（月）～26日（金）

今年度は、6年の宿泊行事が月初めにあったため、9月後半に実施することになりました。例年と違うこの時期の生活習慣を知るのも楽しみです。どの児童も、正直に記入しているので、毎回感心しています。感想も、頑張ったこと、できなかったことをきちんと書いてくれます。全クラスがそろって、統計を終えたらひと言添えて返却します。この「ほけんだより」が届くときは、まだ記録中ですが、週末に感想を書いて29日（月）に提出してください。

衣服の調節をしましょう

朝夕肌寒い日が続きますが、日中は気温が上がり、休み時間に思いきり遊ぶと、10月でも汗びっしょりにまります。気温や天気に合わせて、脱ぎ着のしやすい服を選びましょう。

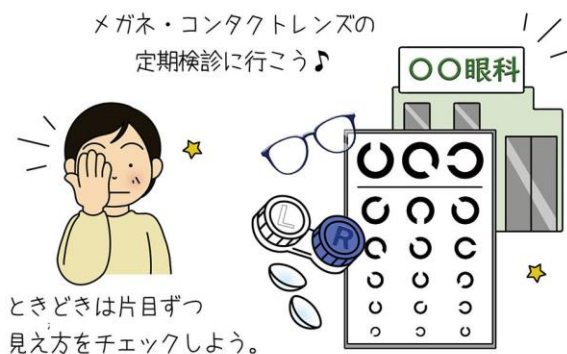


今月の保健目標

目をたいせつにしよう

10月10日は「目の愛護デー」です

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



秋の花粉症と思われる目のかゆみで、目を
こすって充血した状態で来室する児童がいま
す。かゆみが出たらまず冷やし、症状が続い
たら眼科受診しましょう。