

ほけんだより 10月

おうちの人とよんでね。

令和4年9月26日
高浜市立高取小学校
保健室

もうすぐ10月。少しずつ風が冷たくなり、季節が変わるのを感じます。この時期は朝晩と昼間の気温に差があり、体調を崩しやすくなります。体温を調節しやすい服を選んで、元気に過ごせるようにしましょう。



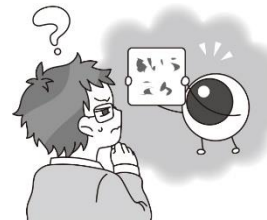
10月の保健目標

目を大切にしよう

勉強をしたりゲームをしたり本を読んだり・・・目は毎日たくさん働いています。働き者の目ですが、休けいしないと疲れてしまいます。楽しいことに夢中になっていると目が疲れていることにも気が付きにくいです。自分の目は疲れていないかチェックして、目に優しい行動を考えてみましょう。

～疲れ目のサイン何個あてはまる？～

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボする | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い |
| <input type="checkbox"/> ぼやけて見える | <input type="checkbox"/> 首や肩がこる |
| <input type="checkbox"/> 目がかわく | <input type="checkbox"/> 頭が重い |
| <input type="checkbox"/> 目やにがでる | <input type="checkbox"/> 光がまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目が重い | |



～目に優しい行動～



適度な明るさと正しい姿勢
明るすぎても暗すぎても目は疲れてしまいます。タブレットや本までの距離や姿勢も意識しましょう。



長い時間のゲームやテレビはやめる
使う時間のルールを決めましょう。テレビからは2メートル以上離れましょう。ゲームは、休けいしながら使しましょう。









前髪は目にかからないようにする
前髪が目にかかると前が見えにくくなって目の負担になります。長いときは切ったり、ピンで止めたりしましょう。



早めに寝て目を休ませる
睡眠不足は、目を疲れさせる原因になります。遅くても10時までには寝る準備をしましょう。

すいえい じゅぎょう はじ 水泳の授業が始まります！

10月に入ると水泳の授業が始まります。1～3年生は小学校に入って初めて、4～6年生は久しぶりの水泳です。ルールを守って、みんなが安全に楽しく学習できるようにしましょう。

<p>て あし つめ き 手と足の爪を切っておく</p> <p>つめ なが およ 爪が長いと、泳いでいるときに 自分や友達を傷つけてしまいます。</p> 	<p>からだ せいけつ 体を清潔にしておく</p> <p>みんなでプールに入ります。お風呂 やプール前後のシャワーのしっかりと しましょう。</p> 	<p>すいみん じゅうぶん 睡眠を十分にとる</p> <p>すいえい たいりよく つか うんどう 水泳はとても体力を使う運動で す。前日や授業があった日はしっか り寝て体の疲れをとりましょう。</p> 
<p>けんこうかんさつ わす 健康観察を忘れずにする</p> <p>たいちよう わる むり 体調が悪いときは無理をしませ ん。水泳の途中で体調が悪くなった ときもすぐに先生に伝えます。</p> 	<p>ちょうしょく ちょうしょく た 朝食・昼食をきちんと食べる</p> <p>すいえい ちから つか 水泳はたくさんの力を使うので、 お腹がすいているとけがにつな がります。</p> 	<p>じゅんびうんどう 準備運動をしっかりとる</p> <p>からだぜんたい 体全体をのぼして、けがをしない ようにしましょう。</p> 



保護者の方へ

1 アタマジラミについて

9月14日から22日にかけて行った身体測定にて、お子さんにアタマジラミについてお家の人と確認するように指導させていただきました。10月より水泳指導がスタートします。プールに入る前に、お子さんにお配りした資料を参考にしてご家庭でお子さんの髪の毛のチェックをお願いします。

アタマジラミは、プールの水を介してうつることはありませんが、髪同士の接触や、タオル・くし・水泳帽など頭に触れる物の共有で感染します。アタマジラミが疑われる場合や不安な場合は、学校でも確認しますので、担任までご連絡ください。アタマジラミを発見されましたら、早期の皮膚科受診、もしくは薬局で購入できるシラミ駆除用の薬剤の使用をお願いします。また、感染拡大を防ぐため、学校にもご連絡ください。

アタマジラミの特徴

- ・フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪の毛から離れない。
- ・耳の後ろや後頭部の髪の毛の根元に卵が産み付けられていることが多い。



2 秋の視力検査について

秋の視力検査の対象者についてお知らせします。

- (1) 1回目(4月)の視力検査で「受診のおすすめ」を受け取り、まだ医療機関を受診していない人
- (2) 希望者

(1)に該当せず、秋の視力検査を希望する場合は、10月7日(金)までに連絡帳で担任にお知らせください。秋の視力検査結果は9月に実施した身体測定の結果と一緒に11月に結果を配布する予定です。