

ほげんだより 10月

立川市立第五小学校
 養護教諭 橋本 莉穂
 令和6年10月1日

9月に入っても残暑が続き、保健室でも熱中症症状を訴え来室する児童が多くいました。熱中症アラートが発令され屋外での活動が制限されるなど、暑さによる影響が続きました。9月後半には段々と秋風を感じられるようになり、過ごしやすい季節となりましたね。2学期が始まり一か月、生活リズムは整ってきましたか？10月に入ると、朝夕と日中の気温差が大きくなり、風邪をひいたり、疲れやすくなったりと体調を崩しやすくなります。脱ぎ着がしやすいパーカーなどを持参して調整できるようにしましょう。



▽10月の保健行事

にっけい 日程	ないよう 内容	たいしょう 対象	じゅんび びこう 準備・備考
10/22(火)	せいけいげい かけんしん 整形外科検診	希望者	上下が分かれた服を着てきてください。

※視力検査について

9月に実施した視力検査は、臨時の視力検査のため、1学期(4・5月)より視力の低下が見られた児童のみ結果のお知らせを配布しました。4・5月以降に眼鏡を作った場合や、4・5月と比べて低下していない場合には配布しておりません。ご確認お願いいたします。

▽整形外科検診について

今年度も、学校医の林整形外科 林先生による整形外科検診を実施します。詳細は以下の通りですので、ご希望の方は申込書のご提出をお願いいたします。



ほね かんせつ
 骨や関節の
 じょうたい
 状態などを
 見てくれる
 よ!

- 日程 10月22日(火)
- 対象者 下記の申込書を提出した児童・内科検診で勧められた児童

★検診の時間や方法の詳細については、担任よりご本人にお伝えします。当日は上下分かれる服で登校してください。

----- キリトリ -----

整形外科検診 申込書

10月11日(金)提出〆切

学校医による整形外科検診を希望します _____ 年 _____ 組 名前 _____

気になる点・診ていただきたい点などを具体的に記入してください。

▽感染症情報

9月は、新型コロナウイルス感染症・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・手足口病の発症報告がありました。今年には特に夏の間マイコプラズマ感染症、手足口病の流行が全国的に見られました。季節の変わり目になり段々と空気も乾燥してきます。手洗いや換気などの基本的な感染症対策をしっかりと続けていきましょう。



▽10月の保健目標 「目を大切にしよう」

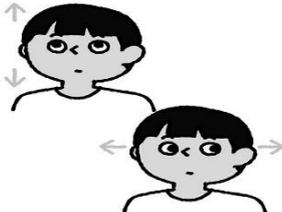
10月10日は『目の愛護デー』です。
「10」を横にすると・・・



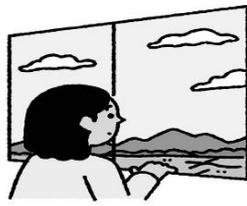
目とまゆげの形に見えることから、目を大切にする『目の愛護デー』となりました！

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオルなどで冷やす。

▽目を大切にしよう！

目は体の中でも特に大切な感覚器官と言われていて、脳に送られてくる情報の80%以上が目で見え脳に送られています。日頃から目を大切にして、目に良いことを続けていきましょう！

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

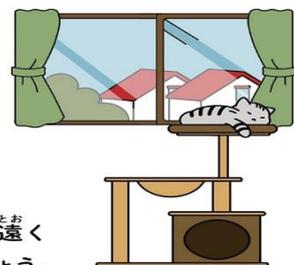
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。