

# えがお

## もうすぐ運動会!

今週末は運動会があります。たくさん練習を重ねてきた成果が発揮できるように、今からしっかりと準備をして万全な状態で運動会を迎えましょう。

### 体調

運動会が近づき、運動量の増加や、緊張、気候の変化などを受けて普段より疲れがたまりやすい状態です。

運動会は5日間学校に通った次の日に実施することもあるため、ご家庭では積極的に休養をとり体調を整えてください。(2週続けて学校が4日間しかなかったため、金曜の段階で少しお疲れモードになりやすいかもしれません)



### 靴

自分の足に合った靴を履いていますか？運動会に向けて確認しましょう。

足先が縮まって  
ないですか



脱げやすく  
なっていませんか

また新しい靴はまだ固く、足に形がなじんでいないことがあるため、運動会前から履き慣らしておくのがおすすめです。

### 緊張したとき

緊張や不安な気持ちになると、体に力が入り筋肉が緊張しやすくなります。体をほぐすような動きをしてリラックスしてみましょう。

#### 筋弛緩法

体に力を入れた後  
脱力する



#### タッチング法

お腹や肩の周りを  
優しくさする



## マイコプラズマ肺炎

2学期が始まり、断続的にマイコプラズマ肺炎に感染したという報告が続いています。



### マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマという細菌に感染して発症する呼吸器感染症です。潜伏期間が2~3週間と長いので、学校内で一気に増加することは少ないですが、秋冬に増加する傾向があります。発熱や全身の倦怠感(だるさ)、頭痛、せきなどの症状がみられます(せきは少し遅れて始まることもあります)。せきは熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。

### マイコプラズマ肺炎にかかったら



学校は出席停止にはなりません。しかし高熱が続く時はもちろん、解熱後も学校生活をいつも通り送ることができない状態の間は学校をお休みする必要があります。また、しつこい咳が続きますので、咳の程度によっては欠席や、激しい運動は控える必要があります。

# 10月10日は目の愛護DAY!

10と10を横にすると・・・目と眉毛の形になります。



## 視力のあれこれ

学校の視力検査では視力をAからDの4段階に分類しており、医学上正常な視力とされるA以下は全て保護者へ検査結果をお知らせするという基準が設けられています。ですが視力B(0.7)でも教室の後方から黒板の文字が支障なく見えるといわれており、学校生活に支障がなければ経過観察になるケースもあるようです。また、学校での視力検査は「スクリーニング」という異常があるかどうかをふるい分ける検査のため、病院と同じ検査結果にならない場合があります。(検査前の活動内容やその日の天気、検査場所の環境などの影響を受けることも。)

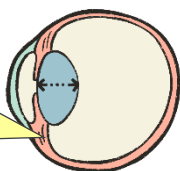
よって学校から視力検査の結果を受けて眼科に行ったお子さんの中には「詳しく検査をしてもA以下だったけど様子見になった」「眼科の視力検査では問題なかった」という方もいます。

## 仮性近視(偽近視)

瞳の中でピント合わせの役割を持つ毛様体という筋肉は、ピントを目の近くに合わせる動きを頻繁に行うと過度に緊張し、遠くを見ようとしてもピントが合わせにくい状態になります。この状態を仮性近視(偽近視)といいます。

仮性近視自体は成長期にある子どもの生理的変化で病的なものではありませんが、長く続くと仮性ではなく本当の近視になることがあります。学校でも眼科で偽近視と診断されたお子さんが多く見受けられました。

この筋肉が毛様体です。  
目のレンズをぎゅっと縮めて  
ピントを合わせる役割です。



検診後病院受診をした時は、結果お知らせ用紙(黄色い紙)の下部分に受診結果を記入し、学校に提出してください。

(健康カードに貼り付けて受診の有無を確認できるようにしています。)

## 風邪症状増加中

すっかり秋の気候になり、肌寒さを感じる場面も多くなりました。気温・湿度の変化や9月中旬頃にピークを迎えたヨモギ科花粉などの影響を受けて、学校を風邪症状で欠席するお子さんが増えています。また登校するお子さんにも鼻水や喉の痛み、咳の症状が多く見受けられるようになっています。

登校前に  
チェック!

- 検温(朝は1日の中でも体温が低めなため、朝の段階で微熱があるとその後熱が上がりやすい傾向があります)
- 朝食は通常通り食べることができるか
- 授業などを受けることができるか

など



また、風邪症状がある時は普段より体力を消耗しやすく、疲れやすい傾向があります。(咳1回分で2kcal消費するともいわれています。)風邪症状が続く場合は休養をしっかりとることを意識しましょう。

## 服の寄付のお礼

先月発行した保健だよりに保健室で使用する着替えの寄付を募るお願いを掲載したところ、早速たくさんの洋服や靴の寄付をいただくことができました。御家庭での服の整理や保健室への持参など御協力いただいた皆様に感謝いたします。一通りのサイズ・種類の衣類が揃ったので、一旦着替えの寄付の一斉での呼びかけは終了させていただきます。本当にありがとうございました!



ありがとう  
ございます!