



ほけんだより

令和8年9月30日

本通小学校

保健室

今月の健康診断



10月 1日(木) 2計測 4~6年生

2日(金) 2計測 スマイル学級、1~3年生



○服は着たまま測定します。上着は脱ぎます。

○髪の毛は、頭の上で結ばないようにしてください。

○健康カードは返却しません。記録結果は別紙に記入し、持ち帰ります。おうちの人にも必ず見せるようにしましょう。

4月からどのくらい成長しているかを確認しましょう。二計測の結果を友達と見せ合うことは絶対にしてはいけません。休み時間に身長や体重を測りに来る人が見られますが、友達と比べたり体重が増えて落ち込んでいたりする姿が見られます。みなさんは大人の体に近づくために「成長しなければならない時期」です。「身長も体重も大きくなることはステキなことである」ということを覚えておきましょう。



早くもインフルエンザが流行入りです！



昨年度より1か月以上も早くインフルエンザが流行入りしています。エアコンの使用により換気ができていないこと・季節の変わり目で体が慣れていないこと・まだワクチンを接種していない人が多いことなどの理由で感染してしまう可能性が高くなっています。みなさんで感染症対策をしっかりと行い、元気に生活を送るようにしましょう！

～インフルエンザはどんな症状？～

インフルエンザは、

◎急激に発症する。

◎38℃以上の高熱が出る。

◎全身症状がある。(頭痛、関節痛など)が特徴です。

そして、ふつうの風邪と比べると感染力が強く、重症化のリスクも高くなります。感染しないように、周りの人にも感染させないように予防して生活しましょう。



感染対策① 換気



ウイルスを外へ逃がすためには30分に1回、2分以上の換気が必要です。

感染対策② 手洗い



石けんを使い、最低でも15秒以上時間をかけて丁寧に洗い、ハンカチでふきましょう。

感染対策③ 咳エチケット

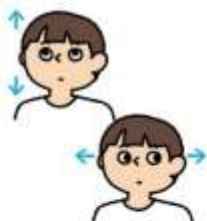


咳やくしゃみをする時にマスクを正しく着用する・ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う・上着の袖で覆い、周りの人に飛沫を飛ばさないようにしましょう。

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等で、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等で冷やす。

タブレットやスマホ、ゲームなど現代は目がつかれることがたくさん！

目はとりかえのきかない大切なもの。休めたりストレッチしたりして大事にしよう！

やってみよう 目のストレッチ

ス

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

視力低下を放置していませんか？

「黒板の字が見えにくいけど、まあ大丈夫！」眼科に行くのはもう少し様子を見てから…」というように、視力の低下をそのままにしていますか？ △視力低下を放っておくと…

① 学習に影響する！

黒板の字が見えにくいと、授業に集中できなくなります。

② 目の疲れにつながる！

見えにくいものを無理に見ようとすることで、目の疲れや頭痛などにつながる場合があります。

③ 将来、目の病気になるリスクがある！

近視が強くなるほど、大人になった時に目の病気になるリスクが高くなります。

✳ 4月の視力検査で受診を勧められた人は眼科でくわしく診てもらいましょう。



保護者の方へ

★出席停止の感染症

9月はインフルエンザA型1名・新型コロナウイルス1名・溶連菌感染症1名でした。市内で学級・学年閉鎖となっている学校が増えています。手洗い・うがいの声かけをお願いいたします。また、インフルエンザと診断された場合には、出席停止の期間を医師と確認いただき、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

★心臓検診の事前調査票について（1年生のみ）

10/5（月）に1年生に心臓検診の事前調査票を配付します。別紙の記入方法をご覧ください10/13（火）までに学校へ提出してください。