

ほけんだより

家庭数配付

札幌市立清田緑小学校
保健室 No. 5
令和7年(2025年)
10月3日(金)

10月に入り、後期がスタートしました。2025年も残すところ3カ月となり、暑かった頃が懐かしく思うほど、季節が進んで過ごしやすくなりました。秋に向かう季節の変わり目、朝夕が涼しかったり、日によって気温差が大きかったりして、身体も調子を整えるのに一生懸命です。カゼひきさんも増えていますので、ご注意ください。特に登校前の様子で気になることがあれば、熱を測ってみるなどしてひと声かけていただけたらと思います。

来週の火曜日までは、個人懇談期間で午前授業が続きます。ケガや事故などがないようにしながら、いつもより余裕のある放課後の時間を、有意義に使えるといいですね。



秋の発育測定が終わりました

昨日と今日の2日間で、身長と体重を測りました。結果は、お子さんが記録用紙に書いて持ち帰っていますのでご確認ください。

お休みしていたお子さんは、来週測ります。



秋の視力検査が始まります

先月のおたよりでお知らせしたとおり、4月の視力検査で裸眼視力B以下、矯正視力C以下だったお子さんのうち、眼科での詳しい検査を受けていないお子さんが対象となります。対象となるお子さんには、担任の先生を通じて連絡します。

当初の予定から少し期間を延ばし、8日(水)~22日(水)の中休みなどを利用して、保健室で検査を行います。今回対象となっていないお子さんでも、見え方に心配がある、メガネがあっていないかもしれないなど心配がある場合は、一緒に検査をしますので担任までお知らせください。



メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視(偽近視) —

近視には、矯正が必要な「近視」と、治療で回復する可能性がある「仮性近視(偽近視)」があります。学校での視力検査では判断できず、眼科で検査し、診断してもらう必要があります。

— かけるシーンは絞ってもOK —

近視用のメガネは、遠くがよく見えなくても良い場合は、外して過ごしても問題ありません。普段はメガネを外し、必要な場面でメガネをかけるようにしてもよいそうです。ただし、視力が0.3以下の場合や遠視用のメガネなど、かけたり外したりしないほうがよい場合もありますので、眼科の先生の指示に従いましょう。

— メガネの度に注意 —

視力の状態とメガネの度があっていないと、近視が進んでしまうことがあります。

メガネを作る時には、眼科で検査をし、現在の視力の状態にあったものを処方してもらいましょう。





10月8日は 骨と関節 の日

骨の役割

「よくない姿勢は万病のもと」と言われるほど、姿勢と健康には深いつながりがあります。

よい姿勢を保つために欠かせないのが骨です。**カルシウムの多い食べ物**を摂り、**太陽の光を浴び**て吸収を高め、**運動**をして骨に刺激を与えることで丈夫な骨が作られます。



体を支える

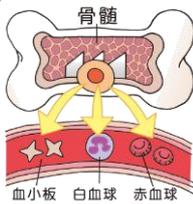


臓器を守る



体を動かす

血液を作る



10月15日は

世界手洗いの日

様々な感染症を予防するための基本的な対策が手洗いです。

食事の前とトイレの後、外から帰った時の手洗いが習慣化されていると安心です。



洗い残しの多い場所

石けんを使い、丁寧に洗いましょう。清潔なハンカチも忘れずに!!



10月10日は

目に良い食べ物を 食べましょう

目の愛護デー

実りの秋、食欲の秋。目によい栄養が豊富な食べ物を知っていますか？秋が旬の食べ物もあります。意識して食事に取り入れてみるといいですね。

ビタミンA

うなぎ、人参、レバーなど
目の表面を覆う膜などを健康に保つ



アントシアニン

ブルーベリー、黒豆、ぶどうなど
目の表面の膜を保護し、目の疲れをとる



ルテイン

ほうれん草など緑黄色野菜
目の病気の症状改善、予防



ビタミンB1

豚肉、マグロ、納豆など
目の疲れをやわらげる



ビタミンB2

卵、納豆、牛乳など
目の細胞の成長や回復を助ける



10月17日から23日は

薬の保管は適切に



医薬品は、保管方法によって効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合があります。付属の説明書や、医師、薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

薬の保管方法 5つのポイント

- * 高温・多湿・直射日光を避ける
- * 子どもやペットの届かない場所に
- * 冷所保管の薬は冷蔵庫へ
- * 薬を他の容器に移し替えない
- * 古い薬は捨てる



用法・用量を守って
正しく使いましょう

衣替えの季節です

日中は少し体を動かすと汗ばむくらいになりますが、登下校の時間は涼しく、肌寒いこともあります。脱いだり着たり、調節のできる服装を心がけましょう。

市内ではインフルエンザ、新型コロナ、マイコプラズマ、百日咳、手足口病などが出ているようです。校内では、のどの痛み、咳、鼻水、発熱といった症状が増えていますが、ほとんどが診断名のつかない「カゼ」と言われるようです。季節の変わり目、要注意です！

