

児童数配付

【保護者の皆様へ】



2025.10.8
幌東小学校
保健室 No.9

日が短くなり、夕方にはすぐ暗くなる季節になりました。暗くなると気持ちも沈みやすく、子どもたちも元気をなくしがちです。朝の光をしっかりと浴びることや、外で体を動かすこと、家族との会話や笑顔の時間が心を明るくしてくれます。室内を明るめにするのも効果的です。

季節の変わり目を、心も体も元気に過ごせるよう工夫していきましょう。

二計測があります！

10月9日(木)…1・2・3年生

10月10日(金)…4・5・6年生・おひさま

*上：Tシャツなど1枚、

下：短パンやスパッツなどを着用して測定します。

*頭の上や後ろで髪を結ぶのは避けてください。



ポニーテール



おだんご

朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないかを少し注意してみてください。次の項目を参考に、お子さんの健康観察をお願いします。



体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



心臓検診の事前調査票を配付しました！



～1年生の保護者の皆様へ～

10月30日(木)に行う心臓検診にむけて、事前調査票を配付しました。検査に必要な資料となりますので、記入漏れがないよう御記入ください。(10月14日(火)までに提出)

(事前調査票の問5に身長・体重を記入する欄があります。)

これは、現在の正確な数値でなくてもかまいません。分かる範囲で御記入ください。)

※検査の仕方や当日の注意事項については、検査前日のほけんだよりでお知らせいたします。

スマホ老眼 に注意!



このような症状が出たら注意が必要です

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



秋の花粉症対策

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

原因の植物に近づかない

秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは
マスクや花粉症用メガネをする

目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら
衣服をはらう

衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに
うがいと洗顔をする

顔やのどについた花粉を洗い流しましょう