# ほけんだより10月

やすくはなりましたが、季節の変わり目の寒暖差や乾燥で、咳や鼻

NO. 6 児童数

南郷小保健室

令和7年10月1日

### 保護者の皆様へ

朝晩の気温が下がり、秋を感じられるようになりました。過ごし

9月の出席停止件数

・溶連菌感染症

2名

・手足口病

1名

Π

水、のどの痛みの症状や訴えがふだんより多くなっています。急な発熱での欠席や早退もあります。 アレルギーや喘息のあるお子さんは、この時期は特に症状が出やすくなります。空気も乾燥してきますので、肌が乾燥しやすいお子さんはケアが必要になってきますね。

体調管理の難しい時期ですが、お子さんの朝の健康状態や服装のチェックを引き続きよろしく お願いいたします。

### 後期の健康診断

日にち	健康診断	学年	服装など
10/2	二計測①	1~3年生	・上下厚手ではない服装で測定
(木)		あおぞら	※会場で厚手の上着や上靴は脱ぎます。
10/3	二計測②	4~6年生	・靴下やタイツは着用したまま
(金)			★結果は記録用紙に記入し、持ち帰ります。 <b>→</b>
11/5 (水)	心臓検診	1年生	事前調査票…10/14(火)配付・10/17(金)締切
			・上半身Tシャツ(肌着着用可)
			・裾をめくって足首を出しやすい服装
			→オーバーオールやワンピース、タイツ、
			きついジーンズなどは <b>X</b>

### 「溶連菌感染症」について

- ◆主な症状 ①のどの痛み、のどが真っ赤 ②発熱(あまり高くないこともある)
  - ③いちご舌~舌がいちごのように赤くブツブツになることがある
  - 4)発疹~手や足、体に小さな発疹が出ることがある





感染していても症状の出ないことがあり、兄弟間などで数回繰り返し感染することもあります。ときに腎炎などの重大な合併症を起こすこともあるため、<u>出席停止となります</u>。病院でのどを診てもらうと安心です。

飛沫感染をしますから、手洗いなどの基本的な予防が大切です。

## テレビやスマホ、目によくない見

近づきすぎ

自の筋肉に負担が

かかり自が疲れる





自の高さが揃わず、 ピントをあわせにくい

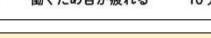
自の筋肉が過剰に 働くため自が疲れる

長い時間見続ける 暗い部屋で見る



1時間くらい見たら 10分くらいは休憩を







ときどき、自分の姿勢をチェックしましょう。

目がかゆい人が増えていますが、目薬もダメですよ!





苦手な物も <sub>ずこ</sub> 少しずつ チャレンジ!

