

ほけんだより10月

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

9月の出席停止件数

- ・溶連菌感染症 2名
- ・手足口病 1名

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

身長・体重をはかりますよ～

日にち	健康診断	学年	服装など
10/2 (木)	二計測①	1～3年生 あおぞら	・上下厚手ではない服装で測定 ※会場で厚手の上着や上靴は脱ぎます。
10/3 (金)	二計測②	4～6年生	・靴下やタイツは着用したまま ★結果は記録用紙に記入し、持ち帰ります。
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×



「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もある



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、出席停止となります。病院でのどを診てもらって安心です。

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。

あてはまる人はいませんか？目を大切にしたい生活をしちゃおう！

テレビやスマホ、目によくない見方

ちか
近づきすぎ



め ぎんにく ふたん
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ あり
寝転んで見る



め たか そろ
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら へや あり
暗い部屋で見る



め ぎんにく かじよう
目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

なが じかん みつづ
長い時間見続ける



1 じかん くらい み
1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

べんきよう だくしよ
勉強や読書をするときは



ただ し せい
正しい姿勢で！

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！

くすり
薬はあげない もらわない



にがて もの
苦手なもの
すこ
少しずつ
チャレンジ！

せいちようき みんなの しせい
成長期のみんなの姿勢はとっても大事。いい姿勢でね！

シャキッと、背中を伸ばそ！

見た目だけでなく
健康的にも
大事なこと！



よくかんで食べよう

