

ほけんだより

11月

札幌市立
ノホロの丘小学校
令和7年 10月 31 日
(金) 発行 No.8

朝夕の気温もずいぶん低くなりました。16時を過ぎると外は真っ暗。いよいよ冬の到来ですね！寒さに慣れていないこの時期は、もっと寒いはずの1・2月の真冬よりも寒く感じます。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人の姿も見かけます。マフラーや手袋を上手に使って、背すじをピンと伸ばして歩くようにしましょう。

また、校内でもジャンパーを着たまま過ごしている子どもも目につきます。聞いてみると、寒いとのこと。校内は暖房が入っているのにジャンパーを着ているのでは、屋外はもっと寒いはず！お子さんの衣服の様子を今一度確認し、暖かい服装で過ごせるよう御家庭でも声掛けをお願いします。



11月の保健行事

6日(木)心臓検診(1年)
9:40~11:40

10日(月)~17日(月)
視力再検査(中休み・昼休み)

スマホ老眼 に注意！

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。



このような症状が出たら注意が必要です

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。

めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてきましょう！

度数は合っていますか？



メガネも定期点検を

今回の視力再検査(10日~17日)では、4月の視力検査でB以下(0.9以下)だった人で、眼科受診の未報告・未受診児童と、日常生活で視力低下の気になる希望児童を対象に中休み・昼休みを利用して行います。最近、視力低下の気になる場合は、担任まで御連絡ください。また、今回の検査でもB以下で一度専門医を受診されたほうがよいと思われるお子さんについては、後日、お知らせいたします。御家庭でも、お子さんが目に優しい生活をしているか等、時々注意して見てあげてください。視力は、その日の天気や検査会場の明るさ、体の調子などで変わってきます。お子さんが普段から「見えにくい」とか「目が疲れる」と訴えたり、見えにくそうにしていたりする場合は、今回の検査と合わせて眼科で詳しい検査を受けられることをお勧めします。

なお、定期的に眼科を通院されている場合は、医師の指示通りになさってください。眼鏡使用のお子さんで、眼鏡を作り変えた(レンズを変えた)ばかりなのに、BやCという結果に驚かれることがあるかもしれませんが、今回の結果にとらわれず、医師の指示に従ってください。



知っておきたい

皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。

◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



湯船

につかって
元気がいっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかるメリット

♥ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

♥ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

♥ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。



風邪を早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。
風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ

水分補給をするゾウ



消化に良いものを食べるゾウ

乾燥を防ぎ加湿するゾウ



感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける