

ほけんだより

札幌市立新光小学校
令和7年(2025年)9月30日
No.7



さわやかな青空が広がり、気持のよい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋…。秋は実りの季節です。

これからの季節は、昼と夜の気温の差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。また、このような冷え込む季節は、寝冷えに注意が必要です。睡眠中は、体の反応が鈍く、冷え込んでも気が付きにくいので、おなかを冷やさないように暖かくして眠りましょう。

朝の健康観察をお願いします

頭痛や腹痛、咳や鼻水などの風邪症状で、欠席するお子さんが増えました。また、朝から体調が悪く無理して登校したけれど、授業に参加できない、登校後に発熱するなど、早退するお子さんも出ています。

これからの時期は、風邪やその他の感染症の流行が心配されます。ご家庭では、朝のお子さんの様子を見ていただき、体調が悪い場合（熱がある、頭痛や腹痛がある、吐いた、せきがひどい、だるいなど）は、無理して登校させずに休養させていただくよう、よろしく願いいたします。

また、早退する場合には、保護者の方に連絡させていただいています。すぐに連絡がつくように、ご協力よろしく願いいたします。

【出席停止期間の基準】

※発熱などの翌日を1日目とする。

*新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

*インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで

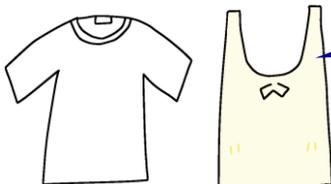
*溶連菌感染症：抗生剤投与後1～3日後まで(主要症状が消失するまで)



気温差を上手に乗り切りましょう



「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、10月に入ると朝晩ぐっと涼しくなります。昼と夜の寒暖差が激しく体調を崩すこともあるので、衣類でうまく調節することが大切です。重ね着をすると、空気の層ができて暖かく過ごせます。気温や室温に合わせて、脱いだり着たりして、自分で調節できるようにしましょう。



下着を着ましょう。

下着は汗を吸い取るだけでなく、保温効果もあります。

羽織るものを用意しましょう。

寒かったら着る、暑かったら脱ぐなど、調節できるようにしましょう。



お知らせ

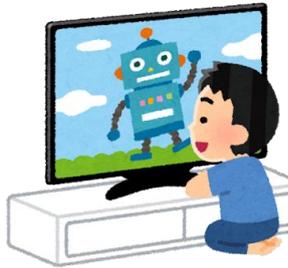
9月に2年生の希望者に「色覚検査」を実施しました。眼科での詳しい検査をお勧めする場合は、結果のお知らせをお渡ししています。ご確認ください。



10月10日は目の愛護デーです



～目に悪いことしていませんか？～



テレビを近くで見る



寝ながら携帯を見る



ゲームを長時間する

目のつかれをとるために



*テレビは画面から離れて見る



*遠くの景色を見て目を休める



*しっかり睡眠をとる

こんな見方は危険信号です



- ・テレビに近付いて見る。
- ・目を細めてみる。
- ・上目遣いにもものを見る。
- ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする。



眼科を受診しましょう

目から80%の情報を取り入れています

目から入った情報が脳に伝わると「見る」ことができますが、黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。

黒板の文字が見えにくい場合は、眼科を受診しましょう。

