



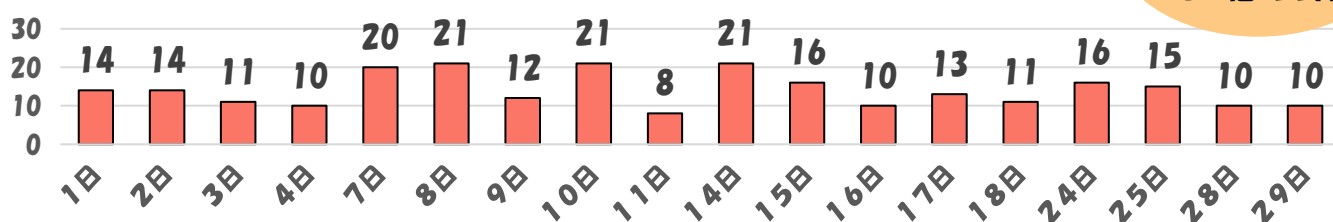
R8.9.30
第六号

朝晩と肌寒い日が増えてきました。学校に登校してしまうと活動的に過ごすためまだまだ暑く感じるのですが、登下校時の際には、一枚、はおる物があるとよいかもしれません。

寒暖差に加えて、夏の疲れも出てきているのか、体調を崩す子どもが増えてきています。今年はインフルエンザの流行が早く、札幌市でも学級閉鎖の措置をとる学校が出てきています。食事・睡眠の確保・適切な服装など、今後も体調管理へのご配慮をよろしくお願いいたします。

外科：169件
内科：73件
その他：11件

9月の保健室来室状況



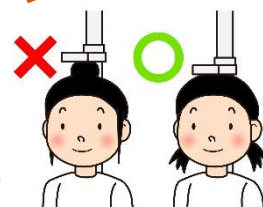
本校では水痘（水ぼうそう）の報告が一件ありました。また出席停止にはなりませんが、ウイルス性胃腸炎の報告もありました。内科的な来室では頭痛が最も多く、次いで腹痛、吐き気、咳・咽頭痛の順番でした。高熱で早退する児童はほとんどおらず、インフルエンザの流行はまだ本校までは届いていないようです。

9月は鉄棒週間や富丘スポーツチャレンジなど、身体を動かす機会が多かったためか、鉄棒の技の最中に落下して頭や首を負傷したり、シャトルランの後に貧血を起こしたり、股関節や膝を痛めたりして来室する児童の姿がみられました。

秋の身体計測があります

10月 5日～ 9日	4・5年
10月13日～16日	2・3年
10月19日～23日	1・6年、なかよし学級

髪型について、ご配慮をお願いします！



10月は秋の身体計測があります。身体計測の結果は、「身体計測結果記録カード」に記入して持ち帰ります。大きい学年では自分で4月の計測結果も記入して持ち帰る予定です。（計測を実施した日にすぐ持ち帰らない場合もあります）

例年、身体計測の結果、前回よりも体重が減少している子どもが見られます。体重に関して経過観察中、成長曲線についてのお知らせを受け取っているなどして、食事や運動に気を付けているという場合などはあまり心配ないかと思います。特に心当たりはないけれど、体重が明らかに減少しているなど、気になる様子がある場合は、一度医療機関にご相談ください。

10月10日

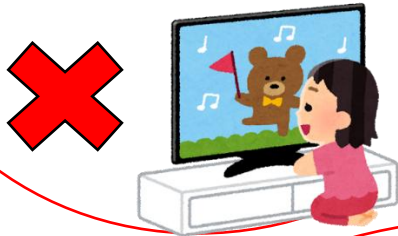
10月10日は目の愛護デーです

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。この機会にお子さんと目の健康について考える機会を持っていただけると大変有難いです。

日常生活で気を付けたいこと

テレビは離れて見る 暗いところで本を読まない

暗い所では瞳孔が開きます。瞳孔が開いた状態で本などを読むと、ピントが合わせにくくなり、目に負担がかかります。



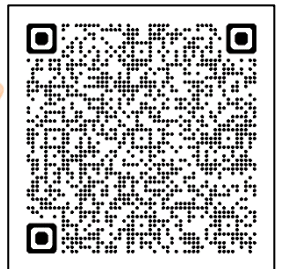
十分な睡眠で 目を休める

起きている間、目の周りにある複数の筋肉を使ってたくさんの情報を収集しています。身体や脳だけでなく、十分に睡眠をとって目も休ませましょう。



タブレットやスマートフォンの 使用は、ルールを決めて

画面を長時間見ること、視力の低下に繋がります。年齢に合わせて、「使用時間は1日1～2時間まで」「途中で目を休める時間を作る」「寝る前はみない」などのルールを決めましょう。



ルールづくりの参考に
「スマホ時代の子育て～悩める保護者のためのQ&A～（幼児・児童編）」内閣府

前髪は目にかからないようにする

前髪が目にかかっていると、目の表面を傷つけ、ばい菌が入る可能性があります。また目のピントが前髪に合ってしまうなど、目に負担がかかります。



外でたっぷり遊ぶ

外に出て遠くを見たり、身体を動かしたりすることで目が元になります。

