

ほけんだよ10月

令和6年10月3日 さいたま市立大久保東小学校 No. 7

朝や夜がますます感じるようになってきました。1日の気温の差で体調をくずす人が増えてきます。その日の気温や体調に合わせて、着る服を調節しましょう。上着を1枚持って登校することも工夫の1つです。

また、10月10日は「目の愛護デー」です。「芸術の秋」「読書の秋」でもあり、絵を描いたり、本を読む機会が多くなったりするかもしれません。目を大切にするポイントに気をつけながら過ごしましょう。

..10月の保健目標..

目を大切に
しよう



まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

実は、**目**を守つてくれている？

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

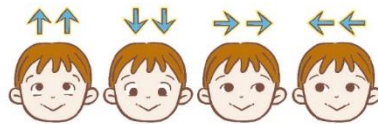
なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いでいます

目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

楽しい校外学習に
しよう!

乗り物よいをふせぐために

前の日はよく寝ておく



朝ごはんはほどほどに



しめつけのない服を着る



バスに乗る前によい止めの薬を飲む

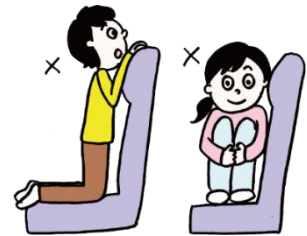


お家の人と相談しよう

バスでは本やしおりを見ない



バスは正しい姿勢で座る



過ごしやすい季節になり、校外学習や修学旅行を楽しみにしている人も多いと思います。

バスよいが心配な人は、これらのことをやってみてください。楽しい校外学習、修学旅行になりますように。

【保護者の方へ】

★朝晩の気温が下がり、体調を崩すお子さんが増えてきました。近隣ではマイコプラズマ肺炎や手足口病等の感染症、胃腸炎等に罹患するお子さんもいるようです。**引き続き、毎朝の体調チェックに御協力をお願いします。**

手足口病とは…

感染してから 3～5 日後に口の中、手のひら、足底や足の甲などに 2～3mm の水疱を伴う複数の発しんが出ます。発熱は約 3 分の 1 にみられますが、38℃以下のことが多く高熱が続くことは通常はありません。ほとんどの発病者は、3～7 日のうちに治る病気です。

マイコプラズマ肺炎とは…

発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられます(咳は少し遅れて始まることもあります)。咳は熱が下がった後も長期にわたって(3～4 週間)続くのが特徴です。

※厚生労働省 HP より

★秋の歯科健診を実施しました。むし歯等、治療や受診が必要な児童にはピンクの用紙のお知らせを配付しています。

むし歯はそのままにしておいても治ることはなく、進行するばかりです。

お早めの受診をおすすめします。

