

# ほけんだより10月

かつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標  
め たいせつ  
目を大切にしよう!

東大成小学校保健室

あき 秋になりました。季節の変わり目は、朝晩と日中の気温差があり、日によって急に暑くなるので、風邪などにかかりやすい時期です。また『衣替え』の時期でもありますので、「着る」「脱ぐ」で調節できるような服装や天気予報のチェックをして、体調不良を予防しましょう。9月は、体調不良による保健室の利用者に下着を着ていない人が多かったです。体温の管理にとっても大切なアイテムですので、普段から下着を着るようにしましょう。新型コロナウイルスの感染は、まだまだ油断できない状況です。元気な体を作るポイントは「睡眠・運動・栄養」です。これから楽しみな行事もあるので、家族みんなで生活リズムを整えましょう。

がっこう 学校では、持久走の練習が始まって、フレッシュタイムに走っている学年もあります。朝の健康観察をしっかりと参加してください。体調で心配なことがありフレッシュタイムを休む場合は、体温記録表に記入してください。

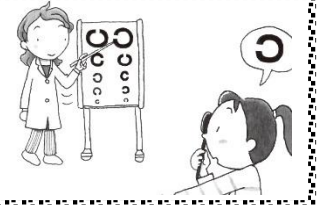


## ◆◆◆ 今月の保健行事 ◆◆◆

18日(火)

就学時健康診断

児童は特別日課3時間授業です。放課後、校庭は使用できません。



## \*\* 保護者の皆様へ \*\*

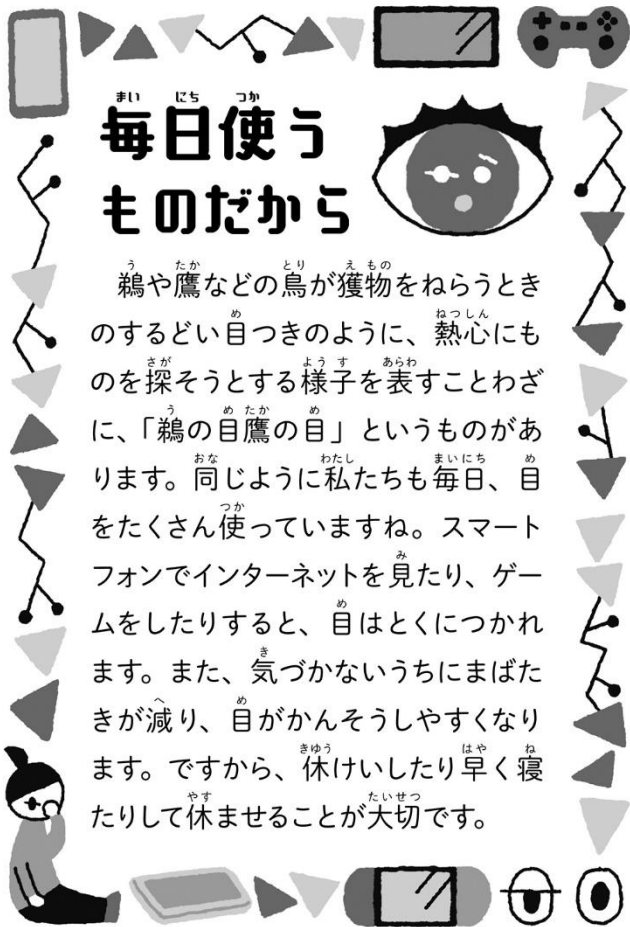
### 新型コロナウイルス感染防止対策の徹底についてのお願い

学校では、引き続き「さいたま市のマニュアル」に基づき、万全を期して学校の教育活動を実施するために、学校や家庭での感染防止対策を徹底しています。予定されている宿泊学習や学校行事を安心・安全に実施するために、御理解と御協力をお願いいたします。

- (1) 発熱や倦怠感、のどの違和感などの風邪様症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合には自宅での休養をお願いします。
- (2) 同居の家族(親・兄弟・姉妹等)に風邪様症状がある場合やPCR検査等を受けている状況で、児童が登校している場面がみられます。感染防止の観点から、登校をお控えください。
- (3) 毎朝、健康チェックと体温測定をし、体温記録表に記録の上、登校時必ず持たせてください。今月より、備考欄に本人だけでなく同居家族に体調不良症状がある場合も記入をお願いすることになりました。
- (4) 宿泊学習では、前後1.4日間の記録が必要です。感染拡大の可能性のある場合は、実施について検討することがあります。本人だけでなく同居家族の体調管理についても御協力をお願いします。
- (5) 登校時や登校後に児童に風邪様症状が見られた場合には、早退をしていただきますのでお迎えをお願いいたします。症状がなくなるまでは、自宅で休養してください。

※ 学校を欠席される場合は、必ず学校に連絡をお願いいたします。本人・家族に感染または濃厚接触の疑いがある場合、PCR検査を受けた場合は、学校までお知らせください。体調や通院等により、遅刻・早退される場合は、必ず学校に連絡の上、(事故・事件から児童を守るためにも)保護者の方が送迎をお願いいたします。

# 10月10日は目の愛護デー



## 毎日使うものだから

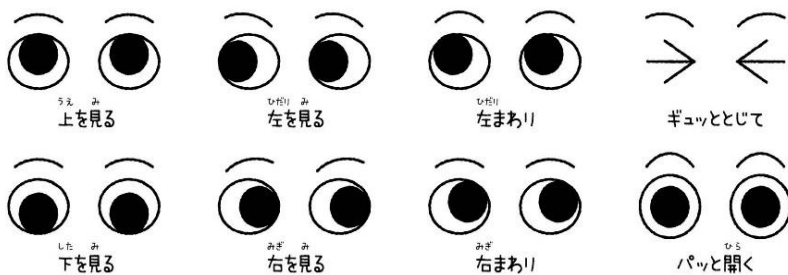


うたかたなどの鳥が獲物をねらうときのすどい目つきのように、熱心にものを探そうとする様子を表すことわざに、「鵜の目鷹の目」というものがあります。同じように私たちも毎日、目をたくさん使っていますね。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、目はとくにつかれます。また、気づかないうちにまばたきが減り、目がかんそうしやすくなります。ですから、休けいしたり早く寝たりして休ませることが大切です。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない  
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋です
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

## 目が疲れてきたら・・・

学校でもタブレットを使用する時間が増えてきています。疲れたな?と思ったら、目の体操をして、目のまわりの筋肉をほぐしましょう。



## 涙はストレスも洗い流す・・・

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか?これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ



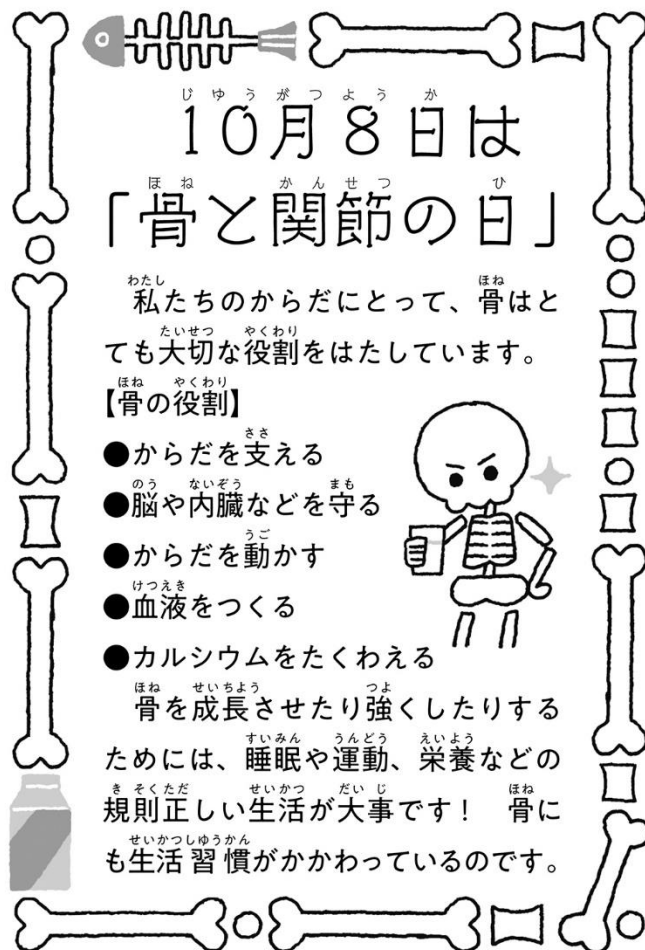
感情が高まっているときは、体は「興奮モード」に。心臓はドキドキ、呼吸も早くなり、刺激された涙腺から涙が・・・

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じたときに分泌される、コルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのです。

泣きたいときは思い切って泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。



10月8日は

## 「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

### 【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などをまもる
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる



骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です! 骨にも生活習慣がかかわっているのです。