

ほけんだより 10月

No. 6 / 2023年 10月 6日 山武市立蓮沼小学校 保健室



気温差によるかぜや体調不良に御注意ください（感染症情報）

10月に入り、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになりました。今週は、かぜや発熱等での欠席がやや多めでした。**インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・咽頭結膜熱（プール熱）・溶連菌感染症**といった出席停止扱いとなる感染症もみられます。今のところ、校内で流行している様子はありませんが、山武市内全体でもこれらの感染症がちらほらと出ています。

気温差に加えて、運動会練習が始まり、子ども達も疲れを感じやすい時期だと思います。脱ぎ着で調整しやすい服装を選ぶ、お風呂にゆっくり浸かって体を温めて疲れをとるなど、体調管理に御協力いただけますと幸いです。

～感染症の出席停止期間について～

- ◆インフルエンザ◆ 発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
 - ◆新 型 コ ロ ナ◆ 発症後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
 - ◆咽 頭 結 膜 熱◆ 主要症状が消退した後、2日を経過するまで
 - ◆溶 連 菌 感 染 症◆ 学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
- ※出席停止扱いとなる感染症に罹患した場合、登校の際に通知書（学校からお渡しします。）が必要になります。通知書については、インフルエンザ・コロナは保護者の方が記入し、この2つ以外は医師の方に記入をしていただくことになっています。

10月10日は『目の愛護デー』

近年、近視の子どもが増えているといわれています。疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかっています。近視に関する情報が載った資料を併せてお送りしますので、お子さんと一緒にお読みいただければと思います。

★色の見え方について★

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するといわれています。特定の色の組み合わせは、教材において意図せず使用されていることがあり、学校生活のいろいろな場面で“見えにくさ”を感じる場合があります。学校では、平成15年度より「色覚検査」が健康診断の必須項目から無くなりました。本校では、4年生対象に希望をとり、色覚検査を実施しています。お子さんの様子から気になる点がありましたら、対象学年に関わらず、いつでも担任または養護教諭まで御連絡・御相談ください。



*裏面は、**児童向けほけんだより** です。

ほけんだより 10月

No. 6 / 2023年 10月 6日 山武市立蓮沼小学校 保健室



うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まり、おうえんだん おうえんか れんしゅう こえ まいにちちからづよ き 応援団や応援歌の練習の声が毎日力強く聞こえてくるようになりました。うんどうかい かつやく すがた 運動会でみんなの活躍する姿をみられることを、たの 楽しみにしています。

うんどうかい ちから じゅうぶん はっき

運動会で力を十分発揮するためには！？

うんどう まえ あと 運動の前と後は、よ〜くストレッチしよう。くつのかかとを
ふんでいたり、ひもがほどけていたりしないかも確認！



あと すいぶんほきゅう 水を補給をしましょう。あせをふくため
のハンカチやタオルも、かならず持ち歩きましょう！

しょくじ 食事とすいみんをしっかりとり、たいちょう ととの 体調を整えておこう！
おふろにゆっくりつかって、からだ あたた 体を温めると、リラックス
できて寝つきもよくなるのでおすすめです。



め しせい まも

あ かた

目と姿勢を守る！スマホ・ゲームとの付き合い方

へ や あか 部屋を明るくする



きゅう じかん つく 休けい時間を作る



め がめん ちか 目と画面を近づけすぎない



「ねこ背」にならないように



ごはんのときは使わない

