ほけんだより 10月

令和８年１０月３日
八王子市立高倉小学校
保健室　NO,6

雨の日が続き、朝晩は少しずつ涼しくなってきました。季節の変わり目は、気温や湿度の変化から体調を崩しやすくなります。また、９月が高倉小でもインフルエンザなどの感染症が流行りました。手洗い・うがい・睡眠など心がけて１０月も元気にすごしましょう！

10月保健目標：目を大切にしよう



近年、こどもの視力低下増えている！！という文字を目にします。最近黒板の字が見えづらい…　テレビに近づかないと見えない…　など、見え方で困っている事はありませんか？次のようなしぐさが多い場合は、視力低下が原因かも？！

視力低下のサインとは？


まばたきが多くなる


目をこする事が増えている


近づいてみる


目を細めてみる

視力低下をよぼうするために！

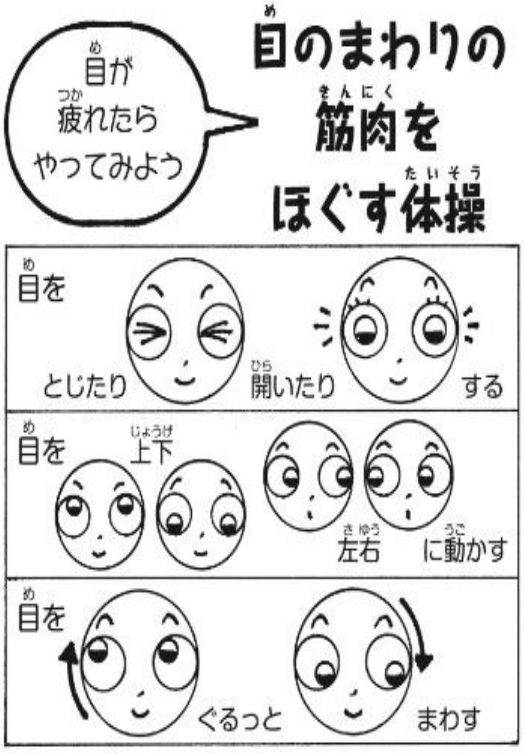

30分に１回は、遠くを３０秒以上見る



1回30分で目を休める


画面から３０㎝以上目をはなす

☆外で１日２時間以上過ごすことも効果的です！



準備をしっかり整えて・・・もうすぐ 運動会

安全に練習するためのポイント

★生活習慣を整える

睡眠不足はケガのもと！たっぷり睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて練習に望みましょう。



★手足の爪をきちんと切る

爪が伸びていると人にケガをさせたり、爪が割れたりして自分や友だちが痛い思いをします。砂などの汚れもたまりやすく衛生的にもよくありません。



★水分補給をしっかりする



まだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をして熱中症に注意しましょう！

★準備運動は念入りにする

準備運動をしっかりすることで思わぬケガを防ぐことができます。

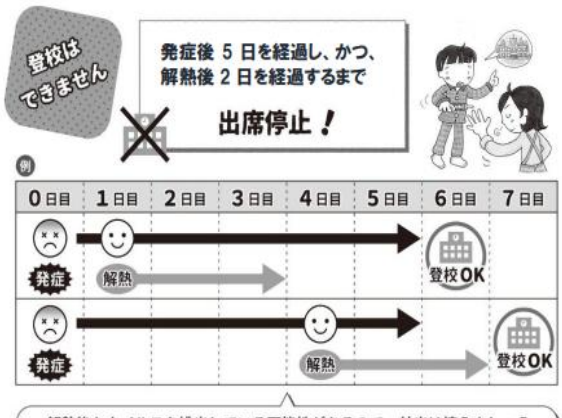


おうちの方へ

感染症にかかったら・・・

溶連菌、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などは、出席停止扱いとなります。登校する際は、「登校届」の提出をお願いいたします。用紙は学校ホームページからもダウンロードできます。不明な点は、学校に連絡ください。

インフルエンザ登校基準



10月15日世界手洗いの日

「世界手洗いの日」は感染症を予防するために、石けんを使った正しい手洗いの方法を広めるためという目的でユニセフにより制定されました。これから感染症が流行する季節だからこそ、こまめな手洗いを心がけましょう。

