

# ほけんだより

## 10月

令和8年10月5日  
八王子市立山田小学校

### 季節の変わり目の寒暖差に注意。



とても暑かった夏が過ぎ去り、急に秋らしい涼しい日も多くなってきました。学校では、涼しくなったことで外で遊べる日が増えて、うれしく思います。

しかし、10月に入ってもまだ暑い日もありますので、水筒を持参するなどの引き続きの熱中症対策をよろしくお願いいたします。

### 発育測定の結果の返却について

9月に身長と体重を測定しました。結果を“〇〇さんの発育のようす”として黄色の紙に印刷して本日（10月5日）お渡しします。

なお、返却は不要ですので、ご自宅で大切に保管してください。よろしくお願いいたします。

### 発熱後の登校の目安について



発熱後、24時間はご自宅で療養していただきますようお願いいたします。所定の感染症の検査結果が陰性でも、他の感染症の可能性や体力が低下した状態での登校は、症状を長引かせる恐れがあります。お子様の十分な回復と校内の学校内での感染拡大を未然に防ぐため、無理をせずゆっくり休養をとるようにご協力をお願いいたします。

### 保健室での救急処置について

日頃より山田小学校の健康活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。2学期に入りましたので、保健室のルールをご確認ください。

今後とも児童の健康をご家庭と一緒に支えていければと思っております。よろしくお願いいたします。

#### 保健室

- ① 保健室での救急処置は、**学校の管理下の傷病を対象**としています。ご家庭でケガをした時は、ご家庭で手当てを行ってください。
- ② 継続的な処置は、学校では行えません。湿布やばんそうこの貼りかえが必要な場合は、ご自宅から持ってきてください。
- ③ 保健室での休養は、1時間が目安です。それ以上の休養が必要な場合は、お迎えをお願いいたします。

# 10月は「目の愛護デー」



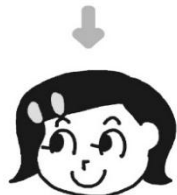
目が疲れやすい生活をしていませんか？

10月10日には、「目の愛護デー」があります。

小学生の3人に1人が視力1.0以下といわれ、子どもの近視が増えて  
います。目の疲れは視力の低下にもつながります。習慣を見直して、  
目を大切にしましょう。

## 目にやさしい生活しましょう

目にかかっていませんか？



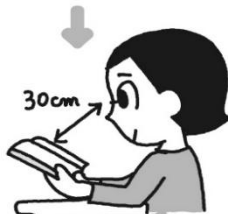
前髪は切るか、  
ピンでとめる

こすっていませんか？



ゴミが入ったときは、  
水を入れた洗面器の  
中でまばたきをする

近づきませんか？



本やノートから  
目を30cm以上  
はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは  
時間を決め、それ  
以上はやめる

## 気持ちのよい季節

感染症に負けない体づくり！

食欲の秋



つつい食べすぎに  
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに  
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず  
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え  
手洗い・うがいの習慣を