ほけんだより

２０１９（令和元）年１０月　No７
墨田区立第三吾嬬小学校
校長　川中子 登志雄
保健室

10月の保健目標

○ 目を大切にしよう

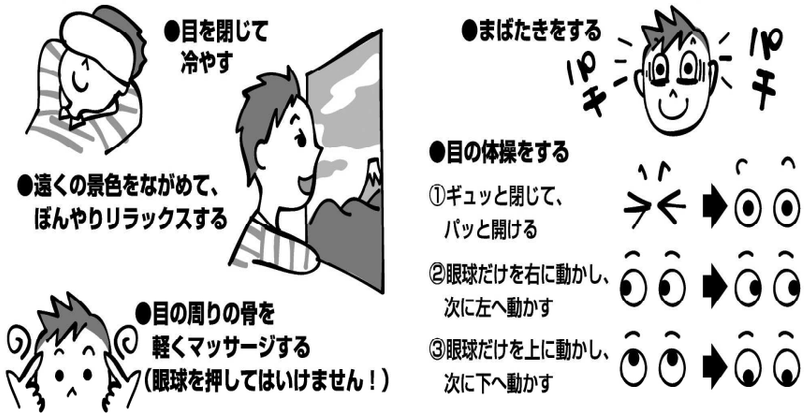
＜保護者の皆様へ＞９月は台風や雨で急に涼しくなった日もありましたが、晴れた日は、まだ気温が高くなる日もありました。欠席者は少なめでしたが、連休明けの保健室への来室者が多く、寝不足や疲れが残っていて、頭痛などの理由で３０人以上が来室する日もありました。感染症は、手足口病2名と溶連菌感染症１名でした。9月中旬から両国（一部向島）地区で、ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞA型やﾏｲｺﾌﾟﾗｽﾞﾏ肺炎の報告が出ています。朝晩は急に寒い日もあり、日中との温度差がありますので、上着を持参するようにしてください。校内では、校庭や教室でぶつかったり、帰る時に追いかけたり走ったりして転んで、頭や口のけがが数件ありました。階段からろう下へ出る時も「右しずか」で、落ち着いて歩き、大きなけがのないように遊んでほしいと思います。今年も９月の１週目に「生活リズムがんばり表」を配布し、身体測定時には「けがの予防と応急手当て」について話しました。がんばり表では「朝食」はほとんどの児童が毎日食べ、休日も早めに起きている児童が多かったですが「早寝・運動・排便の習慣ができていない」児童もいました。朝食は、果物やヨーグルトなどの摂取も増えているので、３品以上をめざしてほしいです。また翌日学校の日は、昼間宿題や準備をすませ、早く寝て疲れをとるようにし、朝食後トイレへ行くゆとりを作って登校してください。今月は、遠足などの校外学習があり、マラソン大会の練習も始まります。全員が元気に参加できるように、外出後は必ず石けんで手洗いとうがいをして、なるべく早くねられるように、ご家庭でのご協力もよろしくお願いします。

10月10日は 目の愛護デー

私たちが外界から得る情報の80%は目から入ると言われています。知らず知らずのうちに働き者の目を酷使していることも…。次の点に注意して、普段から目に優しい生活を心がけてください。その他、バランスのとれた食事や、規則正しい生活リズムも、目の健康を保つ上では重要です。

メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに	テレビ・ゲーム・ケータイ、見過ぎに注意！	遠くのものを見て目の筋肉をリラックス	長時間の紫外線はできるだけ避ける
コンタクトレンズは定められた使用時間を守ろう	1時間画面を見たら、10分は目を休ませよう	近くを凝視して緊張した毛様体をほぐす	晴れた日に長時間外出した後は目薬等でケア

目が疲れたな～と感じたら

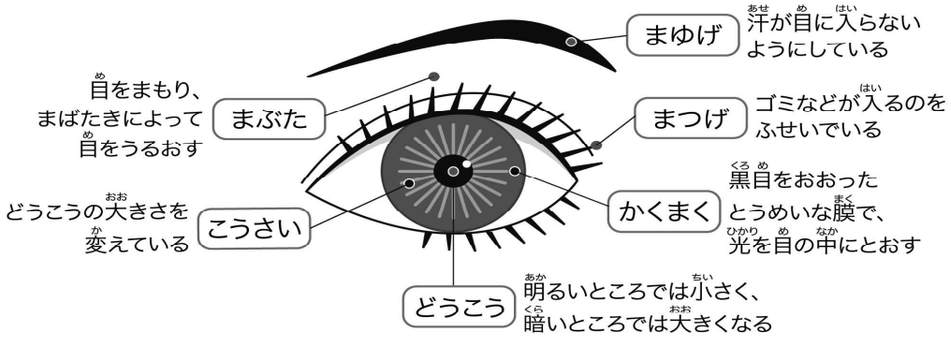


１０月の保健行事

21日（月）13:15～

マラソン大会前事前健康診断
（対象者・希望者）
＊後日希望調査の手紙を配布します

目と目のまわりの名称とはたらき



テレビを見るときは

パソコン・テレビゲームをするとき、こんな症状が出たら…
“ドライアイ”かもしれません！