



R 6. 1 0. 1 6 大府市立神田小学校

10月の保健目標
目を大切にしよう

例年より暑かった9月が終わり、ようやくさわやかな風が吹く季節になりました。
放課に楽しそうに運動場で遊んでいるみなさんの声が、保健室にも届きます。

ただ、この時期は朝晩など日によっての寒暖差があるため、かぜをひいている人がいます。

学校は常に換気をしているので、肌寒いと感じる時もあるでしょう。下着を着たり、羽織るものを用意したりするなどして、学校生活に適した服装をしましょう。

ころもがえ『いま』にあわせて



もうすぐ運動会

運動会の練習が始まりましたね。一生懸命練習しているので、体はいつも以上に疲れています。早めに寝ると、体調が整いけがを防ぐことができます。けがに気を付けて、万全の体調で本番を迎えましょう。

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する

虫歯はなおしましたか？

運動会では、歯をくいしばって力を出す場面がきっとあるでしょう。その時、虫歯があると、歯が痛くなったり、うまく力が出せなかったりします。虫歯がある人は早めに歯科医院へいきましょう。なお、春の健康診断結果に従って、一部の人を11月に再度検診する予定です。すでに歯科医院を受診している人は、受診報告書を学校（学級担任）まで提出してください。

＜秋の歯科検診対象者＞

- 虫歯があり、まだ歯科医院へいっていない人
- 春に虫歯になりそうな歯（C0）があった人
- 春に歯肉炎になりそうな状態（G0）だった人

あなたの目 大丈夫？

髪型は自由ですが、前髪が目にかかると目によくありません。なぜでしょうか？前髪が目にかかってはいけない理由は、次の3つのうちどれでしょう？

- ①目の表面を傷つける。
- ②ちらちらして目が疲れる。
- ③ものもらいの原因になる。



答えは、3つともすべて当てはまります。前髪が目にかかるくらい伸びたら切りましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

※11月7日の学校保健委員会では、「自分の目を守るためにできること」をテーマに目のことについて学ぶ予定です。

おうちの方へ

9月に手足口病に感染する児童が増えた際には、適切に対応していただきありがとうございました。受診して確認していただいたり、必要な日数をお休みしていただいたりしたおかげで、感染がほぼ収まりました。

2学期になり、手足口病の他にも、溶連菌感染症や流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、マイコプラズマ肺炎、新型コロナ感染症などさまざまな感染症での欠席が報告されています。引き続きお子さんの体調に注意していただき、欠席する場合には理由をお知らせください。

なお、登校する際、医師が記入した感染症治療証明書や保護者が記入した書類が必要な疾病がありますので、ご承知おきください。