家庭数

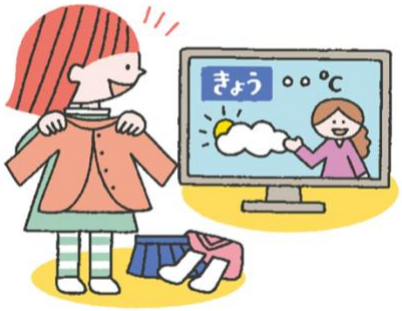
ほけんだより 10月

令和６年１０月１８日(金)
世田谷区立松沢小学校
校長　寺﨑　晶子
養護教諭

１０月の初めまで続いた残暑も落ち着き、ようやく秋を感じられるような気候となりました。寒暖差が大きい日もあるので、脱ぎ着のしやすい衣服で体温調節できるようご家庭でもご準備をお願いします。また、これからの季節は気温が下がり空気が乾燥するのでウイルスが活発になります。本校では感染症の大きな広がりはありませんが、これからの季節はより一層注意が必要です。

感染症情報（9 月 17 日～10 月 12 日）

マイコプラズマ感染症（16 名）　インフルエンザ（1 名）
新型コロナウイルス（2 名）　ヘルパンギーナ（2 名）
手足口病（3 名）　水痘（3 名）
溶連菌感染症（1 名）　胃腸炎（1 名）伝染性紅斑（1 名）



今月の目標　目を大切にしよ

お子様とお読みください

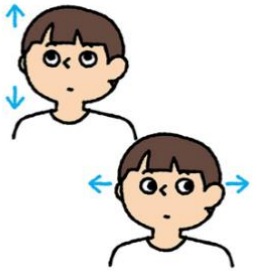
どうしてまばたきをするの？

私たちは無意識にまばたきをしていますね。まばたきをするのは目の表面に涙を行き渡らせるためです。涙は目の乾燥を防いだり、目の表面の傷を治したりしてくれます。

しかし、スマートフォンなどの電子機器で動画視聴やゲームに集中していると、自然にまばたきの回数が少なくなります。その結果、目の表面の涙も減り、目の健康を損なってしまいます。電子機器を使うときは画面を見る時間を決めたり、意識してまばたきをしたりすると良いですよ。

目をリラックスさせ

体と同じように、目も使いすぎると疲れてしまいます。たまには目にもリラックスさせてあげましょう。



目の運動

遠くを見る

ホットタオルで温める