

ほけんだより

10月

令和8年9月30日

世田谷区立祖師谷小学校

校長 遠藤 優子

養護教諭

だんだん涼しくなり、秋らしい季節になってきました。10月はいよいよ運動会があります。元気に力を出すためには、毎日の体調管理が大切です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、運動会に向けて体調を整えましょう。

また、1日の中で気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症にも注意が必要です。引き続き、手洗いやうがいをして、元気に過ごしましょう。

＜10月の保健行事＞

8日（木） 秋の歯科健診（3、4、5年）

9日（金） 秋の歯科健診（1、2、6年、ぽぷら）

★朝、忘れずに歯磨きをしてきましょう！

10月15日は 世界手洗いの日

秋から冬は、感染症が流行する季節です。かぜやインフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。そのため、感染症を予防するには、しっかりと手を洗うことが大切です。

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきた時
- ・食事の前
- ・トイレの後



手洗いのポイント

- ・石けんをよく泡立てる。
- ・手のひら、手の甲、指と指の間、爪の先までよく洗う。
- ・水でしっかり泡を流す。
- ・清潔なタオルやハンカチで手を拭く。



10月の保健目標 目を大切にしよう



スマートフォンやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、ゲームで遊んでいる人も多く、目を大切にする過ごし方がますます大事になっています。みなさんは目を大切にできていますか？目は、生きていくうえで一生使います。改めて、目を大切にする過ごし方を考えてみましょう。

目を大切にする過ごし方

- ・部屋を明るくする。
- ・30分に1回は、遠くを見て目を休ませる。
- ・目と画面を近づけすぎない。
- ・「寝ながら」や「猫背」を避け、良い姿勢でデジタル機器を使う。
- ・ときどきまばたきをして、目を潤わせる。

裏面のパズルもやってみよう



自分の機嫌のとりかた

毎日、元気に過ごしていますか？楽しい日やうれしい日がある一方で、時には、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

例えば、自分で自分を褒めてみる、という方法があります。「朝、起きられた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はすごい♪」など、どんどん褒めてみてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。このように自分の心のメンテナンスができると、本当に素晴らしいですね。



保護者の方へ ～9月の感染状況について～

日頃より、本校の学校保健にご協力いただきありがとうございます。本校における9月1日から9月28日までの感染者数は右記の通りです。出席停止に関わる感染症に罹った後、登校を再開される際には「出席停止解除願」を記入し、提出をお願いします。インフルエンザ用の出席停止解除願を裏面に貼付していますので、必要に応じてご使用ください。なお、出席停止解除願は本校ホームページの「配布文書」からもダウンロードいただけます。

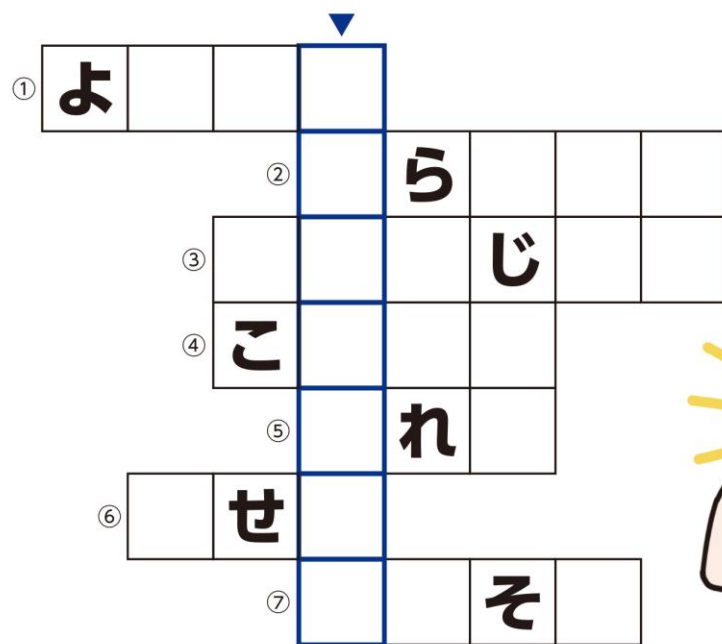
感染者数
インフルエンザ：95名
新型コロナウイルス感染症：1名
溶連菌感染症：1名

パズル ～目の健康～

次の①～⑦の文章には、目の健康に関するポイントが書かれています。ヒントの1文字などから、□に当てはまる言葉を考えてみましょう。そして、太枠の□をたてに読むと、もう1つ、みなさんに気を付けてもらいたいことがあらわれますよ！

* * *

- ①目が疲れたときは、よ□□□をしないで、しっかり睡眠をとみましょう。
- ②近くばかりを見ていると目の筋肉の緊張状態が続きます。ときどき遠くをながめたりして、目の筋肉を□ら□□□させる(緩める)ようにしましょう。
- ③□□□じ□□にわたって、スマホやタブレット、パソコンなどを使い続けていませんか？ 30分に1回は休憩し、目を休ませるようにしてください。
- ④教室の□□□□の文字が見えにくいと感じたら、早めに眼科で診てもらうことが大切です。
- ⑤□れ□を見るときは部屋を明るくし、離れた位置から見てください。
- ⑥猫背になっていませんか？ 机と目の距離が30cm以上になるように、背筋をのばした良い□せ□で勉強しましょう。
- ⑦目の表面の□□そ□を防ぐため、意識的にまばたきをしましょう。



《こたえ》①よふかし（夜ふかし）、②りらくす（リラックス）、③ちょうじかん（長時間）、④こくばん（黒板）、⑤てれび（テレビ）、⑥しせい（姿勢）、⑦かんそう（乾燥）、▶太枠の文字：しりょくていか（視力低下）