

ほけんだより

相武台東小学校

第4号

令和6年10月7日



季節の変わり目となる10月は、日中は汗ばむような陽気でも、朝晩は急に冷え込んだりと、1日の気温の変化がはげしくなります。また上旬から下旬にかけて、一月の気温の変化が大きいのも10月の特徴です。体温調節ができるよう薄手の重ね着など服装を工夫しましょう。

秋の花粉症に注意

秋の花粉症の原因となるのは、キク科のクワ科、ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなどの花粉です。

秋の花粉症では、喉から気管の症状にも注意が必要です。また鼻血が出ることも特徴で子どもが鼻血を繰り返す場合は秋の花粉症の可能性あります。



運動会の練習が始まります

すいぶん

まだたくさんの汗をかくときもあります。のどがかわいていなくても練習中にはこまめに水分補給が大切です。

すいみん

睡眠時間が足りていないとケガや熱中症の原因にもなります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう

※まだ暑いなかでの練習です。汗をかいたときのタオルや下着の替えを用意するとよいでしょう。

運動前にチェック

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません



靴のサイズは

あっていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります

前日はよく

眠れましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動は

しましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。





十分な睡眠をとる

目に優しい生活をしよう



ゲームは時間を決めて休む

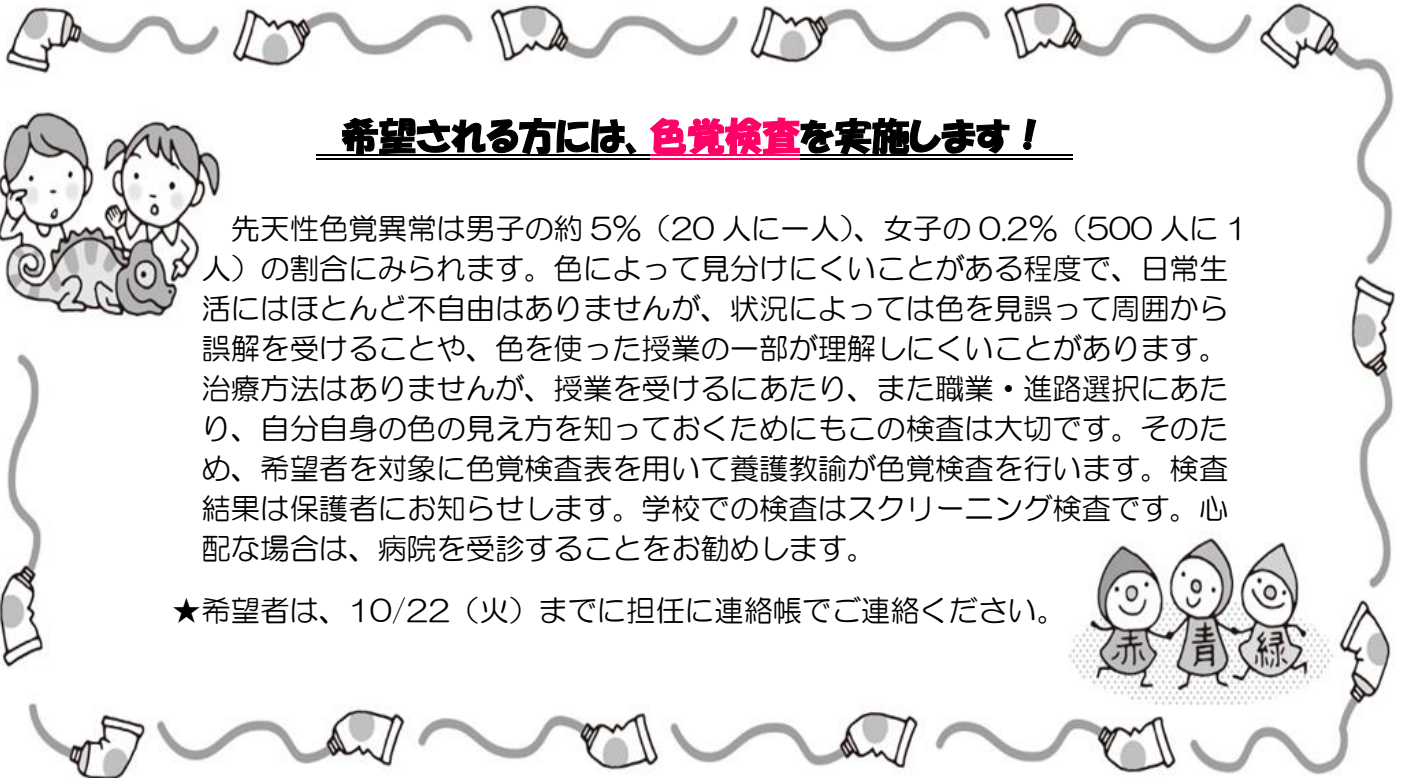
バランスのよい食事をとる



適度な明かりで勉強する



前髪を目にかけない



希望される方には、色覚検査を実施します！

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に一人）、女子の0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。治療方法はありますが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。そのため、希望者を対象に色覚検査表を用いて養護教諭が色覚検査を行います。検査結果は保護者にお知らせします。学校での検査はスクリーニング検査です。心配な場合は、病院を受診することをお勧めします。

★希望者は、10/22（火）までに担任に連絡帳でご連絡ください。



視力低下のサイン

これやっていますか

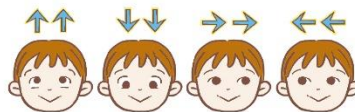
- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る



もししていたらお子様の視力がおちているかもしれません。眼科の受診を検討してみてください。

目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。