

さいたま市立海老沼小学校保健室 令和6年10月1日 発行

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？好きなことをたくさんしたり、新しいことに挑戦したりすることは、みなさんの心の健康につながります。過ごしやすいこの季節に、ぜひチャレンジしてみましょう♪

そんなみなさんの〇〇の秋にも活やくしてくれるのが、「目」。10月10日は目の愛護デーです。いつもはたらいる「目」について考え、目の健康を守りましょう。



## 保護者の方へ

### ○疾病通知について

9月19日・20日に歯科健診を行いました。疾病通知を受け取ったご家庭は、速やかに医療機関を受診するよう、お願いいたします。また、受診した結果は、医療機関にて疾病通知に記入していたき、学校へ提出するよう、お願いいたします。

### ○色覚検査について 1・4年生対象

11月の月上旬に1・4年生を対象に色覚検査を実施いたします。検査については、希望されるご家庭のみの実施となります。本日、「色覚検査について」というメールを1・4年生の保護者の方へ送信しております。検査の希望の有無にかかわらず、全員がアンケートに回答していただきますよう、お願いいたします。

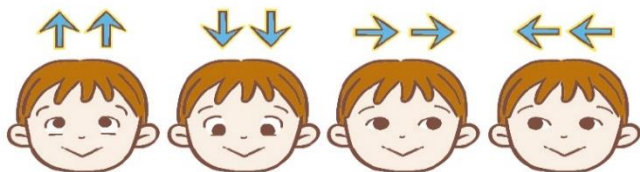
### ○手足口病について

手足口病が流行中です。手足口病とは、口や手足に水疱性の発しんができる感染症です。飛沫感染、接触感染、経口感染が主な感染経路です。病院にて、手足口病と診断され、医師から登校は控えるように指示があった場合は、出席停止となりますので、その旨を学校までお知らせください。

## 目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、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。

足にあった靴をはこう!



!! check point !!

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

## ほけんしつ日記

2学期が始まってすぐ、**発育測定**を行いました。**発育測定**をやる前、すべてのクラスに、「けがの手当て」についてのお話をしました。「すりきずのときには、しっかりあらってきてください。」と、1学期に**保健室**で**手当て**をしたときに、**気になったこと**をみなさんに伝えました。

そのお話の後から、けがをして**保健室**に来る**えびこ**は、「あらってきました!」という人が増えました。みなさん、しっかり話を聞いて、おぼえていてくれたのだなと、とてもうれしく思いました。