ほけんだより 10月

令和８年９月30日
西東京市立住吉小学校
校　　長　三澤　亘潤
養護教諭　平松　真理

雨やくもりの日が多く、ムシムシした気候が続いていますが、住吉小学校ではインフルエンザにかかる児童が９月に複数みられました。市内では学級閉鎖を行った学校もあります。以前はインフルエンザと言えば、気温が低く、寒くて乾燥した冬に流行する感染症でした。しかし、ここ数年は季節を問わず感染する児童もみられます。流行が予想される時期だけではなく、日ごろから、手洗い、咳エチケット、換気、生活習慣を整えるなどの対策を心がけましょう。

また、登校前お子さんの健康観察をした際、体調の優れない様子がみられるときは無理をせず、ご家庭で休養させるようにしてください。

10月の保健行事予定

日にち	内容	対象学年
10月22日（木）	歯科健康指導	6年生

※**手鏡と歯ブラシ**を使用します。ご家庭から持参させてください。歯ブラシを持って帰るため、**ビニール袋**もご用意ください。

10月17日（土）は運動会！元気に当日をむかえましょう！

運動会の準備がはじまり、学校ではリレーや表現についてなどの話題がたくさん聞こえてきます。校庭では一生懸命に練習に励む児童の姿がみられます。

当日まで元気に過ごし運動会を全力で楽しむため、靴のサイズの確認やつめ切りなど、ご家庭でもけがの予防にご協力をお願いします。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて運動しよう

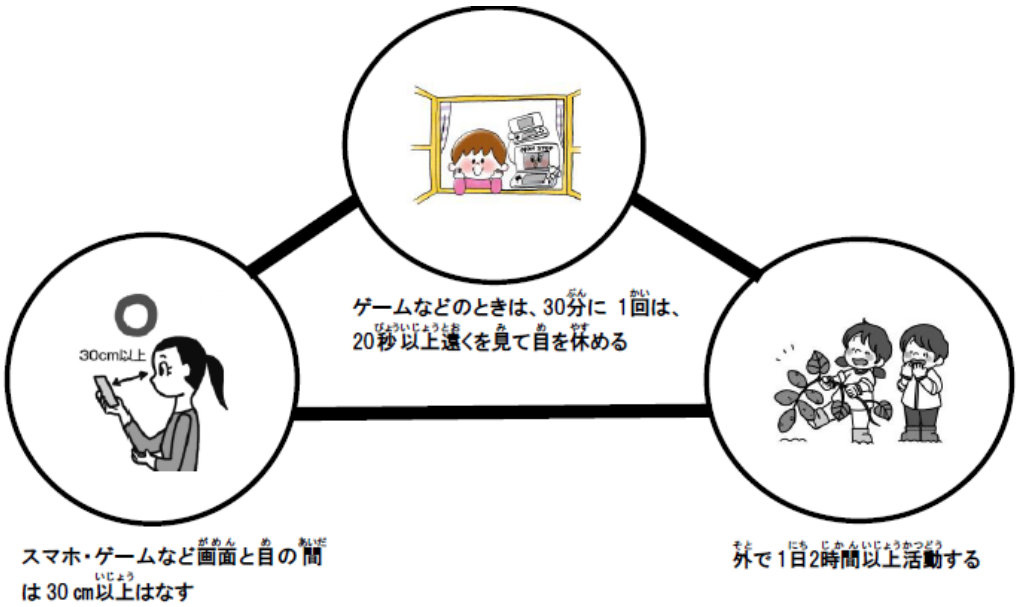
げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました

9月7日（月）～11日（金）までの5日間、げんきいっぱいカードに取り組みました。夏休み明けすぐということもあり、5月に実施したときよりも、生活リズムを整えることが難しいと感じた児童が多くいたかもしれません。

カードをよく見ていると、「早ね ○時までにねる」の項目を達成して2点をとっていても、目標とする就寝時間が「23時30分」や「0時」など、そもそも遅すぎる時間になっていることがときどきあります。小学生に必要な睡眠時間は 9～10時間です。起床時間から計算し、十分に睡眠がとれるよう、就寝時刻が設定できるとよいです。また、宿題や入浴など、やらなければいけないことは先に済ませ、早めに寝る準備をはじめましょう。ゲームや YouTube、スマートフォンの時間を見直して、空いた時間を次の日の準備に使うこともよいでしょう。

特に、ゲーム・YouTube・スマートフォンは、「目の健康」のためにも、今一度ご家庭でお子さんと使い方を確認してください。近年、子どもの視力低下が増加傾向にあります。学校での学習や家庭での生活で、タブレットやスマートフォンは欠かせない存在となってきています。そういった機器を使いこなすことや情報モラルを身に付けることはとても大切ですが、「健康」という面からも、「どうやって使っていけばよいか」考えていきましょう。

目にやさしくしよう！ゲームやスマホを使うときの大切なルール



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。

