

ほけんだより 10月

令和6年9月30日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

9月は厳しい残暑が続いていましたが、ここ数日は秋らしいさわやかな風を感じるようになりました。外で過ごしやすくなり、休み時間や体育の授業では、のびのびと体を動かす児童の姿がみられます。10月は住吉スポーツDAYがあります。楽しい住吉スポーツDAYにするために、次のことをチェックしてみてください。

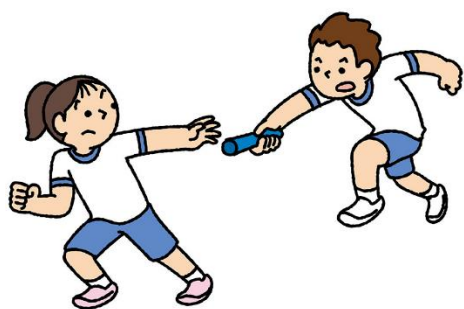
□すいみんはしっかりとりましたか？(小学生は10時間以上が理想です！)

□朝ごはんを食べましたか？

□手足のつめは切りましたか？(手のひら側から見て、つめの先が指からはみ出していないとよいです。)

□くつむしはゆるんでいませんか？

□準備運動・整理運動は行いましたか？



特に「つめ」は要チェック！

服や体にひっかかり、自分やお友だちを傷つけてしまうことがあります。



感染症対策にご協力をお願いします

ほけんだより8月号でもお伝えしましたが、現在も手足口病でお休みする児童がみられます。引き続きトイレの後の手洗いや、ご家庭の中でもタオルやハンカチの共有を避けるなどの対策をお願いいたします。

また、秋から冬にかけては気温と湿度が下がり、体の抵抗力が弱りやすいです。さらに、空気が乾燥することによりウイルスの活動は活発になります。(ウイルスは15℃～18℃くらいの低い温度と40%以下の低い湿度を好みます。)そのため、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。本格的な流行がはじまる前に改めて、定期的な室内の換気や手洗い、生活習慣を整えるなどの基本的な感染症対策をお子さんと一緒に振り返り、意識して生活するようにしてください。

手洗いの
ポイントを
確認！

手をぬらして石けんをよく泡立てる



洗い残しやすい箇所に注意する



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

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9日(月)～13日(金)のげんきいっぱいカードはどうでしたか？100点を取れた児童の皆さん、おめでとうございます。毎日の努力の結果です。これからもその生活リズムを続けてください。90点台の児童も多くみられました。次回のげんきいっぱいカードでは、今回うまくいかなかったところを改善するために、どんな工夫が必要か考えながら取り組めるとよいですね。

今回のカードで、1つの項目に関して毎日「できなかった」が続いている児童が複数みられました。他の項目がほとんどできていても、例えば「自分で起きた」という項目では毎日「できなかった」が続いているというようなことです。逆に、運動でも朝ごはんでも、何かの項目で必ず毎日「できた」が続くという児童もみられます。このような結果をみると、「生活リズムとは、やはり日々の積み重ねが大切だな」と感じます。カードの期間外で続けていることも、結果に反映されています。

保護者の皆さんも児童の皆さんも忙しい日々だと思いますが、カードの期間外も無理のない範囲で生活リズムを整えることを意識できるとよいです。



10月10日は目の愛護デー・目の健康について

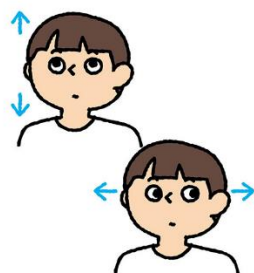
近年では視力が低下している児童が増加傾向にあります。スマートフォンやタブレットなど、私たちにとって、身近で便利な道具となっていますが、目に優しい使い方ができていますか？こんな不調があらわれたら、それは目が疲れているサインです！

○目がしょぼしょぼする

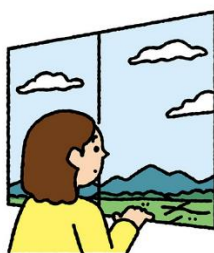
○ものがぼやけて見える

○目が乾いてゴロゴロする

自分でも気がつかない間に、疲れきるまで目を使い続けてしまっているかもしれません。人間は情報の8割を目から仕入れているとも言われています。スマートフォンやタブレットを使う時間を決める、ときどき遠くを見るようにするなど、目にやさしい生活を心がけると同時に、目をいたわる時間をとれるとよいですね。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

秋季歯科検診に関するお知らせ

例年、2学期の11月頃に秋季歯科検診を実施しておりましたが、今年度からは実施をいたしません。(1学期の定期健康診断での歯科検診はこれまで通り行います。)検診は実施しませんが、児童の歯の健康の保持増進のため、朝夜の歯みがきの声かけや仕上げみがきなど、今後ともご協力をお願いいたします。