

# ほけんだより10月

令和7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

残暑が和らぎ、さわやかな秋の風を感じる季節になりました。涼しくなり、過ごしやすい気候となってきたと同時に、咳や咽頭痛などの風邪症状を訴える児童が少しずつ増加しています。

本校では9月に、溶連菌感染症に感染する児童もみられました。

今後、さらに気温と湿度が低下していくと、インフルエンザや新型コロナウイルスなどが流行しやすい時期になります。(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。)



手洗い、咳エチケット、換気などの感染症対策ができているか、お子さんと振り返ってみてください。日頃から生活習慣を整えて、睡眠(小学生は最低でも9～10時間くらいが理想です。)や食事をしっかりとることも感染症予防につながります。

## 溶連菌感染症について



溶連菌感染症は、A型溶血性レンサ球菌が原因の病気です。突然の38℃以上の発熱や、喉の痛みなどの症状を伴い発症します。嘔吐がおこることもあります。心配な症状があるときは病院を受診してください。抗菌薬での治療開始後、24時間を過ぎ、全身状態がよくなるまで出席停止となります。

予防としては、手洗いと咳エチケットが有効です。

## 10月18日(土)は住吉スポーツ DAY! けがの予防について

㍿まいにちチェック! ㍿

### けがにつながるポイント

☐ すいみんぶそくはないですか?



☐ 朝ごはんをぬいていませんか?



☐ 暑さによるつかれはないですか?



☐ 服がゆい/きつい感じはないですか?



☐ 手・足のつめはのびていませんか?



☐ くつのひもはゆるんでいませんか?



住吉スポーツ DAY へ向けた練習がはじまり、校庭や体育館から、表現や徒競走を一生懸命練習する児童の声が聞こえてきます。当日、児童が思い切り全力を出し切れるよう、左記のポイントを事前にお子さんと一緒にチェックしていただき、けがの予防にご協力ください。

特に「つめ」は要チェックです。伸びていると割れたり剥がれたりしてけがをするだけでなく、お友だちの服や皮膚にひっかかり、けがをさせてしまうことがあります。

睡眠不足や朝食欠食も集中力低下の原因になり、けがにつながる可能性があります。早寝を心がけ、余裕をもって朝の準備ができるとよいです。

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8日(月)～9月12日(金)まで取り組んだ、げんきいっぱいカードはどうでしたか？夏休み中のリズムから、学校のリズムに合わせていくことは、なかなか大変だったと思います。

今回のカードに限ったことではありませんが、毎回必ず、「テレビやゲーム、YouTubeなどの時間を守ることが難しかった」という感想が、児童からも保護者の方からもあがります。

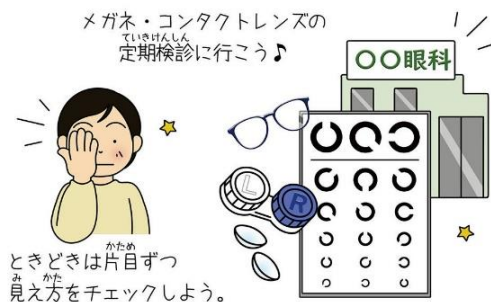


カードの期間中は、テレビ・ゲームの時間は「1時間より少ない」と設定しています。カードの期間に時間を守ることも大切ですが、普段の生活で家庭でのルールは守れているでしょうか。睡眠や入浴、家庭学習など、他の生活の時間を確保するためにも、家庭で決められた使用時間を守ることが大切です。また使用時間だけではなく、使い方にも気をつけましょう。テレビやタブレットの画面に近づきすぎて見えていたり、暗い部屋で見えていたり、休憩なしで見続けていたりしないでしょうか。そういった使い方は、目の筋肉に負担がかかり、視力低下の原因となることもあります。

「画面と目の距離は30cm以上離す」「30分に1回は休憩し、遠くを見る」「外で活動して、遠くのものや動くものを見るようにする」などとすると、目にやさしい生活を行うことができます。

また、10月10日は「目の愛護デー」です。1010を横にすると、目と眉に見えることが由来です。目の健康への意識を高め、目の病気の予防・早期発見・早期治療につなげることを促す日とされています。10月10日は、ぜひご家庭でお子さんと目の健康についてお話してみてください。

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



## 目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。