

ほけんだより 10月

令和6年9月30日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳
山口 怜己

秋の気配が一層感じられるようになりました。季節の変わり目は、気温や湿度が変動しやすく、体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがいをしっかり行い、バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。これからも健康第一で、楽しい秋を満喫してください。

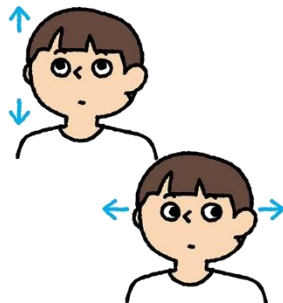


その不調はつかれ目のサインです！

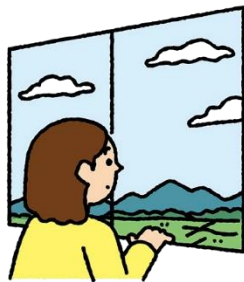


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



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等で、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。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。





発育測定の結果

*9月に行った発育測定の平均値です。

表中の「伸び」「増え」は、4月平均との比較です。

【男子】	9月身長	4月からの伸び	9月体重	4月からの増え
1年	119.9	2.5	21.9	1.1
2年	126.1	2.6	25.1	1.1
3年	132.5	2.3	30.0	1.7
4年	137.0	2.0	33.9	1.9
5年	144.1	2.4	36.5	1.6
6年	151.8	2.9	41.2	1.8

【女子】	9月身長	4月からの伸び	9月体重	4月からの増え
1年	118.3	2.5	21.2	0.9
2年	125.0	2.2	24.0	1.0
3年	130.2	2.4	27.0	1.2
4年	137.8	2.9	32.3	1.9
5年	145.5	2.7	36.7	1.9
6年	152.5	1.8	43.0	0.9

感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

- ・手足口病
- ・マイコプラズマ感染症

手足口病やマイコプラズマ感染症は、出席停止の扱いになります。登校の際は、HPにある登校許可証明書をダウンロードしていただき、学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。

マイコプラズマ感染症

症状

2～3週間の潜伏期間をへて、発熱・頭痛・だるさなどから、次第に咳が目立つようになります。「ずいぶん長く咳が続くけど…」と受診してみるとマイコプラズマの感染であるというケースがあります。



受診のめやす

- ・夜、咳で眠れないとき
- ・乾いた咳が出るとき
- ・発熱と咳が出るとき
- ・学校生活でも咳が続けて出るとき

治療

自然に治癒する傾向もある感染症ですが、有効な抗菌剤を服用することで、症状の出る期間を短くすることができます。治癒までには数日～数週間かかります。

熱が下がり、症状の強い急性期の症状が治まり、全身の状態が良くなれば、登校は可能です。