:;

ほけんだより10月

2025 年　10 月　1 日
横須賀市立大塚台小学校
保健室　　No. 7-1

夏の暑さのことを思うと、過ごしやすい季節になりましたね。暑さ指数が高くなり休み時間も外であそべない日がありましたが、だいぶすずしくなってきました。思いきり外で体を動かしましょう。10 月 25 日には運動会が予定されています。（雨の場合は順延）

夏の間に感じたことですが、自分で「暑い」や「寒い」を感じられない人が思いのほか多くいました。「気持ちが悪い」と言う、うったえでも「暑くてたくさん汗をかいて熱中症のようだから気持ちが悪い」という人もいれば「教室のエアコンが寒くて気持ちが悪い」という人もいました。「気持ちが悪い」のがなぜ起きているのか、自分でわかるといいなと思いました。

10月10日は目の愛護デー

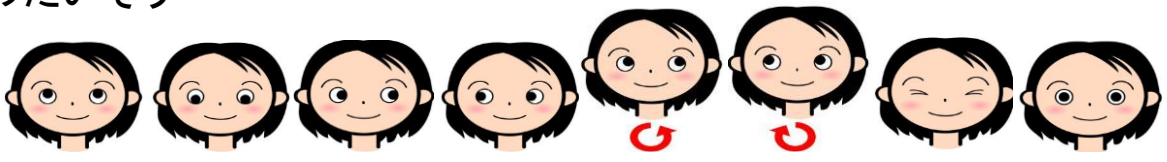
～「目をいたわりましょう」ということをよびかける日です～

学校でクロムブックを使ったり、近い距離でデジタル機器を使う機会が増えています。近くを見続ける時間が長くなると、遠くが見えにくくなる「近視」という目になりやすく、注意が必要です。

近くの作業は、20分に 1度は遠くを見たり、目のたいそうをして目の周りの筋肉をストレッチするようにして、目の疲れや近視を予防しましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

目のたいそう



6年生　日光修学旅行　　10月15日（水）～16日（木）

6年生の修学旅行に同行するため、保健室は2日間養護教諭（小宮）がいません。体調が悪かったり、けがをした場合は、担任の先生にみてもらってください。緊急のときは、職員室の先生に声をかけてみてもらってください。 6年生は、体調を整えて楽しい修学旅行にしましょう。旅の思い出をたくさん作りましょう。

運動会練習が始まります！！

10月25日（土）　運動会　です。たくさん体を　動かすと

こころもからだも成長します。生活リズムを整えて、元気に運動会練習に取り組みましょう。

運動会にむけて、気をつけたいこと

①毎日、おふろに入って、早くねよう！

②朝ごはんを食べよう！

③つめはみじかく切っておこう！

④くつは、新しいものにするのであれば、早めに用意し、なれるようにしよう！

感染症（うつる病気）を予防しよう

百日咳や新型コロナウィルス感染症、インフルエンザ・胃腸炎が流行しています。冬に流行が起きる病気ですが、夏の暑い時期から流行しています。

病気の予防は、手あらい・換気・病気に対する抵抗力を高めることが基本です。学校ではアルボース石けんを保健委員会で補充しています。給食の前・トイレのあと・外から帰ったときなど、手あらいをしましょう。

体調が悪いときは、無理をしないことも大切です。しずかに、休みましょう。