

ほけんだより

平成 30年 10月2日 (火)

杉並区立高井戸第四小学校

校長 細川 猛彦

養護教諭 坂田 晶子

9月の下旬は雨が多く、気温の変動が大きい日が多かったです。気温の変動により体調を崩しやすい時期です。半そでの上に、上着をはおり「ぬぐ」、「着る」で、調節する習慣をつけられるといいですね。

いま、あつい？ さむい？






近隣校では、マイコプラズマ、リンゴ病が出ています。調子が悪い時には受診しましょう。

冬におきて準備しよう！！

インフルエンザ・ノロウイルス・かぜなどに負けないように…

毎年、10月頃からインフルエンザや風邪にかかる人が増えてきます。都内では9月に今シーズン初のインフルエンザでの学級閉鎖がありました。また、杉並区内の学校でも9月上旬にインフルエンザA型が複数出ていました。今から予防を心がけて感染症に負けず元気に過ごせるようにしましょう。

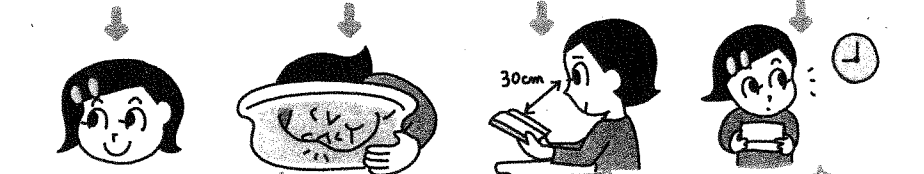
<p>①衣服の準備</p> 	<p>寒暖の差がはげしい時期です。羽織るもので調節できるように、衣類の準備をしておきましょう。</p>
<p>②うがい・手洗い・換気の習慣づくり</p> 	<p>流行する前から、「うがい・手洗い・部屋の換気」の習慣づくりをしましょう。</p>
<p>③寒さに負けない体づくり</p> 	<p>体を動かすのに気もちがよい季節です。外で体を動かして丈夫な体づくりをしましょう。免疫力も高まります。</p>

*ノロウイルスによる感染症の予防のためには、規則正しい排便習慣をつくっておくことも大切です。

目にやさしい生活をしよう



目にかかっていませんか？ こすっていませんか？ 近すぎませんか？ 長時間になっていませんか？



- まえがみ 前髪は切るか、ピンでとめる
- ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中であばたきをする
- 本やノートから目を30cm以上はなす
- テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

高四小の子どもの視力は…

- 1年生女子、3年生男子は1.0未満が全国と比べて少ない。
- 4年生男子と5・6年生女子で1.0未満が多い。
- 0.7~0.9の児童よりも、0.6以下の児童が全国よりも多い。

眼科校医さんのアドバイス

(学校保健委員会でのお話より)

近視の予防で有効といわれているのは、次の3つです。30cm以上離して物を見る。30分以上続けて物を見ない。1日1時間は外での活動をする。(太陽の光に含まれるバイオレットライトが有効といわれています。)

がまんしない!

小中学生の5人に1人が便秘!?



ますます出なくなっちゃうよー!



うんちしよう



腸にいい菌を増やそう

うんちを出すのは大事なことです。学校でもがまんせずにトイレに行こうね。



早寝早起きと体を動かすことを心がけよう。また、発酵食品や食物繊維をたっぷり食べるとおなかの中のいい菌が増えるよ!