



令和3年10月1日

杉並区立馬橋小学校

養護教諭 小中 愛子

涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。先月は、具合が悪い児童が少なかったように思います。最近では、寒暖差からか、腹痛や頭痛などの風邪症状で来室する児童が増えてきました。朝、お子さんの様子がいつもと違う場合は、ご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。また、発熱や咳、嘔吐などの症状がある場合は、かかりつけ医に電話で相談し、受診して医師の指示に従ってください。

肌寒い日が増えてきますのでカーディガンなどを持たせ、衣服を調節してください。

★保健行事★

10月21日(木)

就学時健康診断

13:45~

10月26日(火)

13:20~

移動教室事前検診(6年)

毎日の検温・健康観察の協力ありがとうございます。

不織布のマスクをしている児童が2学期から増えています。ただ、低学年のお子さんのなかに、大きいサイズのものをされていて鼻や口が見えてしまっている子がいます。サイズの方も、ご確認をお願いいたします。汚れた場合の替えのマスクの準備もお願いします。

10月の保健目標

目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです

児童のみなさんへ

水筒やハンカチの落とし物が増えています。ときどき、保健室前の落とし物かごを確認してくださいね。

「ドライアイ」に注意しよう

ドライアイは目の表面にある涙の3層が壊れることで起こる病気で、症状として、目に常にゴミが入っているように感じる、目がしみる、充血するなどの症状が出ます。原因はさまざまで、目だけに原因があるわけではなく、体の病気から起こることもあります。

主な症状



常に目にゴミが入ったように感じる



目が充血する



まぶしく感じやすい

テレビ・携帯ゲームやコンピュータのやり過ぎも原因？

体に病気が無く、目に原因がある場合、テレビ・携帯ゲームやコンピュータのやり過ぎが関わっていることがあります。

テレビや携帯ゲーム、コンピュータの画面を集中して見続けると、まばたきをする回数が減っていきます。まばたきの回数が減ると、涙が目全体に行き渡らず、涙の量が減っていきます。そして次第に目が乾いた状態になってしまい、ドライアイにつながってしまうのです。

