

平成27年10月7日  
練馬区立開進第四小学校  
No.7 **家庭数配布**

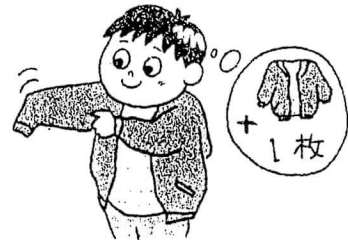
○10月の保健目標○  
目を大切にしよう！  
姿勢を正しくしよう！

朝や夜の冷え込みに秋を感じる頃になりました。  
朝晩と日中との気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。

**「食事・睡眠」「汗の始末と衣服の調節」で体調管理を！**

「10月に入り衣替えだ！」と言って、すぐに長袖・長ズボンに変身し登校してくる子が多くみられます。まだまだ日中は暖かい日ざしを感じます。汗をびっしょりかきながら動いている子がたくさんいます。大人と子供では体温調節機能が違い、大人の感覚で子供に洋服を着せると、かえって風邪をひいてしまうことがあります。早くから厚着にならず、朝夕1枚羽織る形で衣服を調節していきましょう。また、下着を着ることで上手に衣服調整をして、薄着生活ができるといいですね。

9月に早くも都内の小学校で「インフルエンザによる学級閉鎖」がありました。これからの時期は、体調が悪い時に無理をして登校しても学習能率は上がりず、体調悪化につながります。早期回復に向け早めの対応をお願いします。またインフルエンザ流行期は本人が辛いばかりか他の人にうつしてしまうことも・・・。



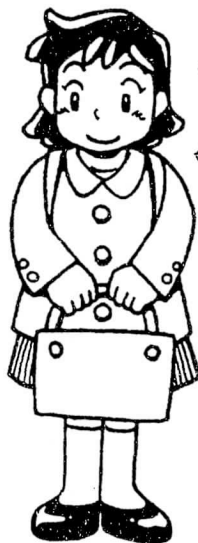
ご家庭でのお子さんの健康管理、登校前の健康観察を充分に行っていただけますようご協力をお願いいたします。

**おねがい**

**かぜのはやる時期の**

**登校前チェック!**

- あたまは痛くない? → (熱はないか)
- 鼻水は出てない? →
- のどは痛くない? →
- からだはだるくない? →



- ← ●顔色はいい?
- ← ●朝ごはんをちゃんと食べた?
- ← ●せきやくしゃみは出ない?
- ← ●おなかは痛くない? (げり、べんぴ)

※「かぜかな？」

と思ったら無理をしないで、早めに治しましょう!

- ①学校をお休みする時は**連絡帳**で(病状も詳しく)お知らせください。
- ②遅刻・早退時は、保護者と担任(学校職員)とで**児童を直接引き渡し**をすることになっています。登下校時の防犯安全上からもご協力お願いします。
- ③高熱を出した場合、すぐに熱が下がっても1日様子を見て、体調を整えて登校させて下さい。
- ④インフルエンザは出席停止扱いとなります。疑わしい場合は必ず受診しましょう。

# 10月10日は『目の愛護デー』

人間本来の生活リズムからかけ離れた現代の生活は、目に多くの負担をかけることになりました。睡眠不足、食生活の乱れ、過度のストレスなど目の健康に悪い影響を及ぼしています。「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」といわれます。「目が疲れたな」と感じた時は無理せず早めに休養を！

## 目の酷使

テレビ、スマホ、パソコンなどが普及し、長時間狭い範囲を見続けるという状況ができた

## 夜型生活

夜間も昼間と変わらない活動ができるため、目を酷使する時間が長くなり負担が増えた。

## 目を健康に保つためには

### ①たっぷり眠る

目が休まるのは眠っている間だけ。たっぷり眠って、しっかり休ませよう。



### ②目の健康に

#### よいものを食べる

目の動きをよくするビタミンAやビタミンB2をしっかりとろう。



### ③目を使いすぎない

長い時間、テレビを見たり、スマホやパソコンを使わないようにしましょう。

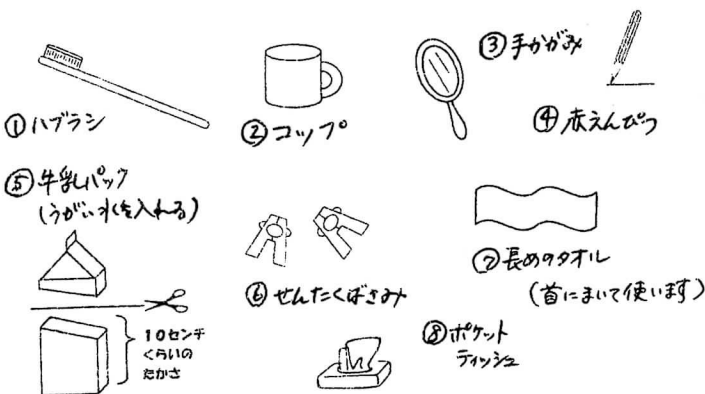


## 10月29日(木)

### 4年生の歯科保健指導

(区の歯科衛生士による) **があります！**

物品の準備をお願いします。



\* 歯垢染色液をつけての歯みがき指導が体質や治療の関係で受けられない児童は担任までお知らせください。

## 薬と健康の週間

### (10月17～23日)

薬は熱を出してしまった時やお腹が痛い時に飲むことで体が楽になります。しかし、薬に依存しすぎると、薬がないと安心できなくなってしまうという事態に陥ってしまいます。薬とは上手に付き合みましょう。

○説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

○水かぬるま湯で飲みましょう。

○何でもかんでも薬に頼らないようにしましょう。

○薬局で処方された他人の

薬をもらって飲んではいけません。

