

平成28年10月5日

練馬区立旭丘小学校

No.7

家庭数配布

○10月の保健目標○
目を大切にしよう!



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!

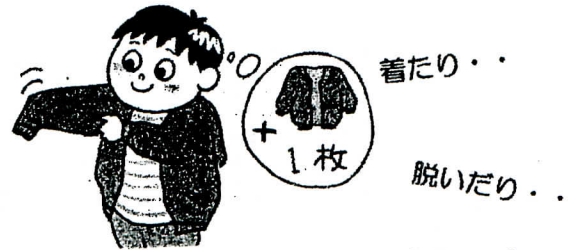
「10月に入り衣替えだ!」と言って、すぐに長袖・長ズボンに変身し登校してくる子が多くみられます。まだまだ日中は暖かい日さしを感じます。汗をびっしょりかきながら動いている子がたくさんいます。大人と子供では体温調節機能が違い、大人の感覚で子供に洋服を着せると、かえって風邪をひいてしまうことがあります。早くから厚着にならず、朝夕1枚羽織る形で衣服を調節していきましょう。

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。

季節の変わり目、気候の変化で体調を崩している人がみられます。これからの時期は、体調が悪い時に無理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、週末の過ごし方の工夫や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

- 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。

各家庭で頭髪チェックを!

近隣の学校や保育園などで「アタマジラミがでた」との情報が入りました。本校でも「見つけました」との報告がありました。

アタマジラミの流行は暑い時期に限らず一年中です。「不潔にしているからうつる」訳ではありません。むしろ、たくさんの友だちと仲良く遊べる子や洗髪を一人でできる子が感染するケースが多いようです。うつったからと言って決して恥ずかしがることはないのですが、そのまま放置しておくとうつる人に広がり、かゆくていられなくなります。家中の人に感染してしまうことも多いようです。お子さんの頭髪を時々髪の毛をかき上げてチェックしてみてください。**アタマジラミに注意してください!**

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

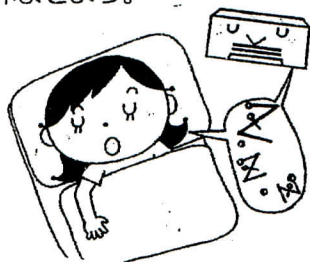
夜型生活

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

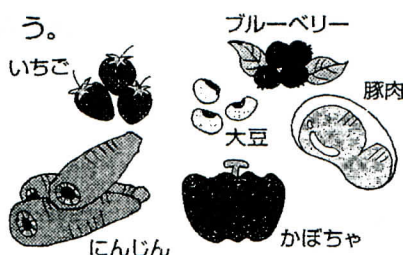
目が休まるのは眠っている間だけ。たっぷり眠って、しっかり休ませよう。



②目の健康に

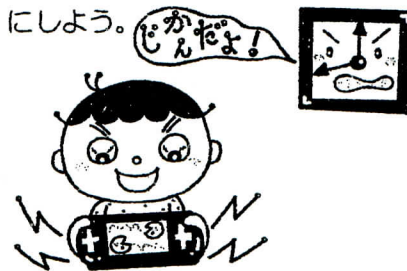
よいものを食べる

目の働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12日(水) 15:00～ 28年度学校保健委員会を 開催します！

今年度は外部より講師をお招きしての講演を企画しました。

演題は「味覚教育と食育」です。講師は都立校や練馬区でも学校栄養士として勤務された経験があり、現在はライフスタイリストとして幅広い方面でご活躍中の方です。

子供の成長に、健康に過ごすためにも欠かせない食事(食育)について保護者の方と一緒に学び会える時間になればと思っています。多くの方のご参加をお待ちしています。

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ったりします。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ひましょう。

- 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。