



令和7年10月2日
練馬区立関町小学校
養護教諭 西尾 実季

暑さが少しずつやわらぎ、涼しく感じる日も増えてきました。厳しい暑さから解放されて校庭で遊ぶ児童が増えてきています。

昼夜の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。服装などで調節しながら過ごせるようご協力をお願いいたします。



秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。



check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

関町小 感染症情報

9月は以下の感染症でお休みした児童がいました。

新型コロナウイルス感染症、水痘、百日咳、溶連菌感染症

練馬区内では新型コロナウイルス感染症、インフルエンザが多く見られているようです。長引く咳や発熱の症状が見られたら受診をお願いいたします。

6年生の保護者様

DT(ジフテリア・破傷風)第2期および子宮頸がんの予防接種について

*DT (ジフテリア・破傷風)第2期ワクチンについて

予診票が5年生の誕生月に送られています。予診票の有効期限は満13歳の誕生日前日までとなりますのでご注意ください。

*子宮頸がん予防接種について

4月に小学6年生女子を対象に予診票が区から発送されています。ご確認をお願いいたします。

詳細は区からのお知らせを配布いたしますのでご確認ください。

じどうのみなさんへ

10月10日は目の愛護デーです

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

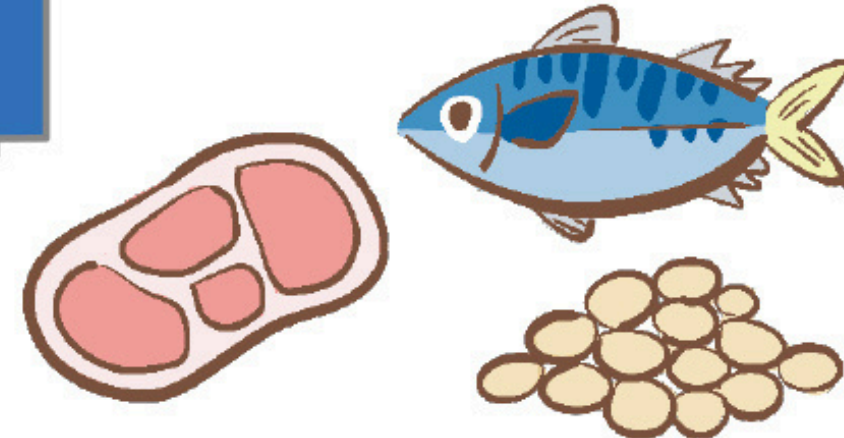
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



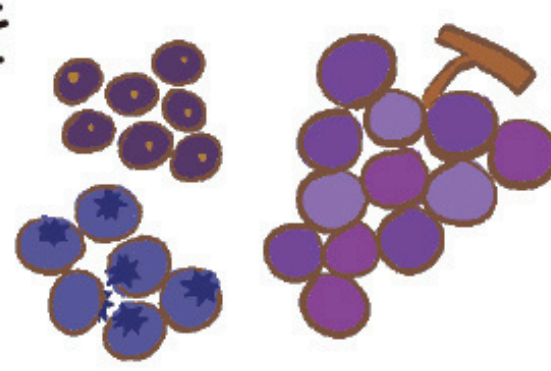
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防に

つながることもあります。



かんせんしょうよぼうふきゅうけいはっ

感染症予防普及啓発ポスターコンクールのお知らせ

学校にお知らせが届いています。興味がある人は詳細を渡しますので保健室に声をかけてください。

【応募について】

- ・四つ切サイズの画用紙（約39cm×54cm）縦書き
- ・テーマに沿った標語を入れる
- ・彩色、画材自由