ほけんだより　10月

令和8年9月30日
練馬区立関町小学校
養護教諭　西尾 実季

　長い雨が続いています。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ので、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。また、インフルエンザでのお休みが少しずつ増えてきています。体調がすぐれない時は無理をせず療養するようお願いいたします。





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。

インフルエンザ、溶連菌感染症、はやり目、マイコプラズマ肺炎

　練馬区内ではインフルエンザが多く見られ、学級閉鎖が多数みられています。発熱や長引く症状が見られたら受診をお願いいたします。

４年生の保護者様

保健の授業で思春期の体の変化について学習しました

　思春期に起こる心と体の変化について学習しました。心と体の変化には個人差があること、何か心配なことがあったら周りの大人に相談することなどを話しました。ご家庭でも話題にしてみてはいかがでしょうか。

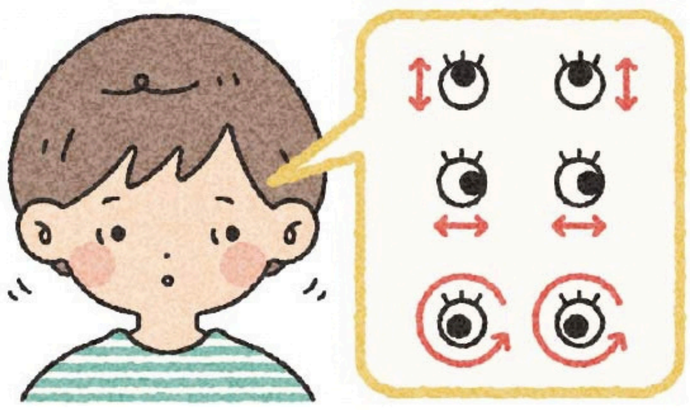
じどうのみなさんへ

10月10日は目の愛護デーです

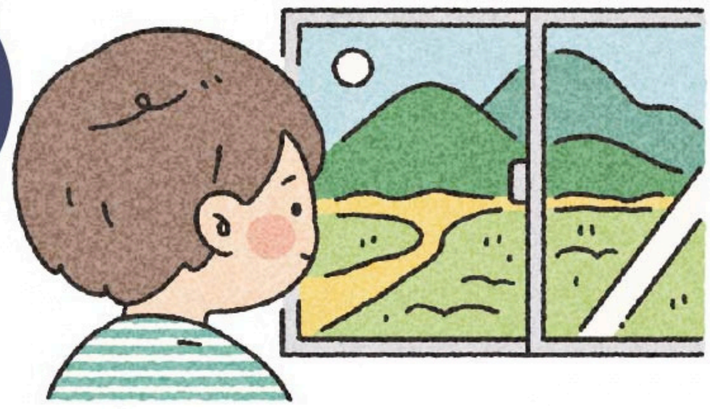
疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。

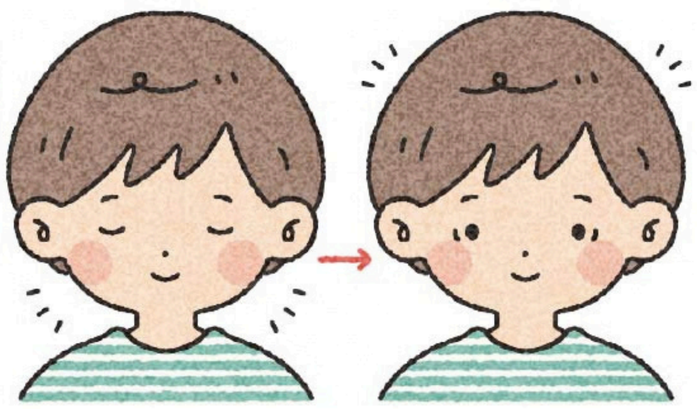
目を動かす



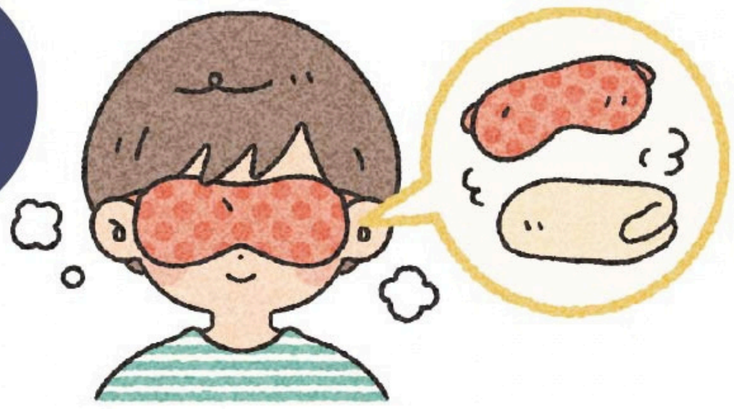
遠くを見る



まばたきをする



目を温める



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。

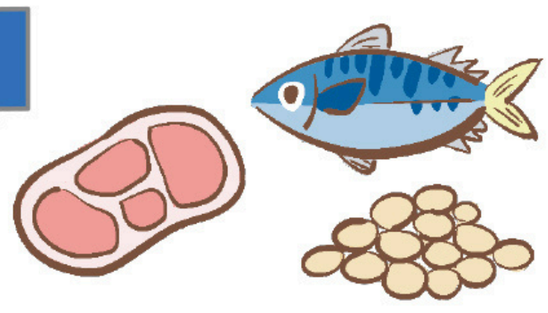
ビタミンA

目の表面を覆う膜など
を健康に保ちます。



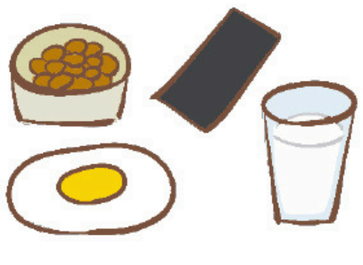
ビタミンB1

目の疲れを
やわらげます。



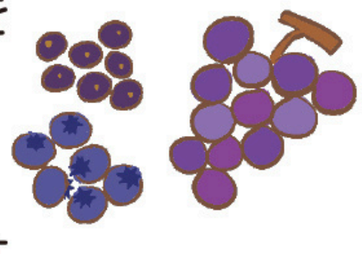
ビタミンB2

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。

