



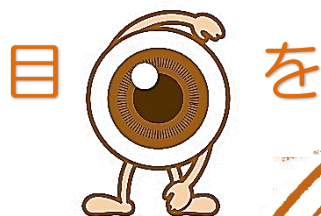
☆10月の保健目標☆

目を大切にしよう

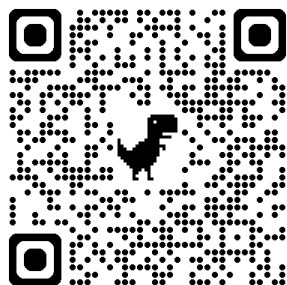
10月の保健行事予定

日 程	内 容	時間
2日(木)	身体計測, 視力検査 (1年)	午前
3日(金)	身体計測, 視力検査 (2年)	午前
6日(月)	身体計測, 視力検査 (3年)	午前
7日(火)	身体計測, 視力検査 (4年)	午前
8日(水)	身体計測, 視力検査 (5年)	午前
9日(木)	身体計測, 視力検査 (6年)	午前
30日(木)	就学時健康診断 (新1年)	午後

10という数字を横に倒すと、**〇〇**で、目のように見えるという理由から、10月10日は目を大切にする日(目の愛護デー)になっています。みなさんの周りにはテレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなど使い方によって目を悪くしてしまうものがたくさんあります。姿勢に気をつけたり、ノーメディアデーを活用したりするなど、この機会にそれらとの付き合い方を考えてみましょう。



大切にしてくださいませんか？

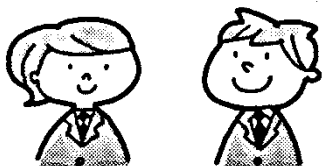


← 日本眼科医会作成「進む近視をなんとかしよう大作戦」

<https://www.youtube.com/watch?v=eNz-U3VA3jM>

＋ 1 学期の保健室利用状況 ＋

利用件数
663 件

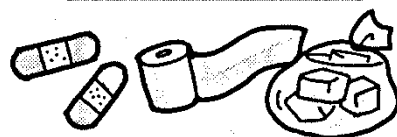


具合が悪くてきた人
195 人



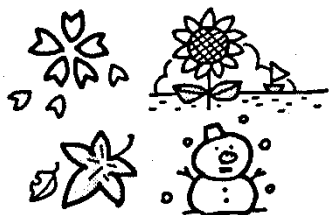
いちばん多かった病気
頭痛

けがの手当できた人
468 人

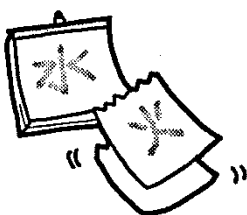


いちばん多かったけが
打撲

来室者が多かった月
5 月



来室者が多かった曜日
木 曜日



秋にも注意!!

花粉症

花粉症＝春のイメージですが、実は、秋にも多いのです。かぜが流行し始める時期と重なるため、かぜだとかんちがいしているケースも多いようです。

■ ここがちがう!! 花粉症とかぜ

花粉症	症状	かぜ
なし (あっても微熱)	熱	あり (高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ネバネバする
かゆみあり	目の症状	なし



かぜのような症状が長引いているときは、花粉症かも!?

■ 秋の花粉症の原因は?

ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなど、身近な雑草

■ ここに注意!!

- ・ 草むらに近づかない。
→ 花粉が飛ぶ範囲は、数10メートル
- ・ 花粉が飛びやすいのは、
→ 湿度の低い日
→ 午前中
- ・ 外出から帰ったら、手洗い・うがい・洗顔。



1 学期の保健室利用者の人数は合計 663 人で昨年度の 1 学期 764 人より 100 人も少なくなりました。年間を通して安全に対する呼びかけを行った成果と考えられます。ただし、骨折などの大きなケガがなくなった訳ではないので、周りをよく見て行動する等、落ち着いた生活をこれからも指導していきます。

家で具合が悪かったけれど、検温せずに学校に来てしまった、と来室する児童も多いので、朝の健康観察(特に検温)をしっかりとしていただきますよう、改めてお願いいたします。

昨年度は学校でのインフルエンザの流行が抑えられましたので、今年もぜひご家庭でも感染症対策にご協力をお願いいたします。

○ ただ 正しい体温の測り方を覚えよう ○

- ① わきの下のあせをふく。
- ② 体温計をわきの下の中央部分に当てる。
- ③ 体温計が下向きになるようにしてわきを閉じ、数分間待つ。

