



ほけんだより 10月



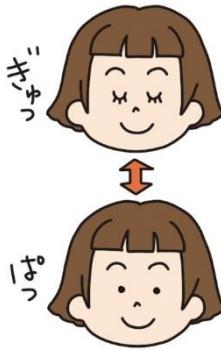
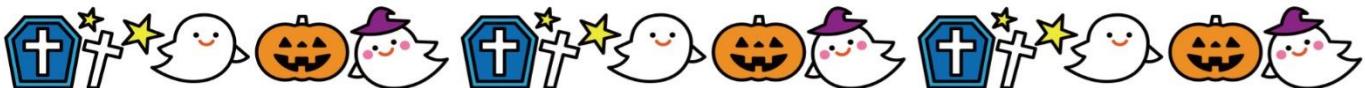
2025年 10月号

逗子市立池子小学校 保健室

<10月の保健目標>

の たいせつ
~目を大切に
にしよう!~

厳しい暑さがやわらぎ、やっと秋らしい季節になってきましたね。スポーツの秋や食欲の秋、読書の秋、芸術の秋と、いろいろなことにチャレンジするにはよい季節です。そして、宿泊行事や遠足など行事ももりだくさん。疲れた心とからだを上手にリフレッシュして体調を整えましょう。



「まばたき」していますか?

10月10日は、「目の愛護デー」です。愛護とは、大切にする。という意味です。大切な目を守るために、私たちの体にはさまざまな仕組みが備わっています。

ひとつめは、目の表面についたゴミをぬぐい取る働きです。2つめは、目の表面が乾かないように、水分(なみだ)でぬらすはたらきです。

私たちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなります。

ゲームをしたり動画を見たりするときは、画面を長時間見ないことや、
ときどき休けいして目を休めることが大切です。

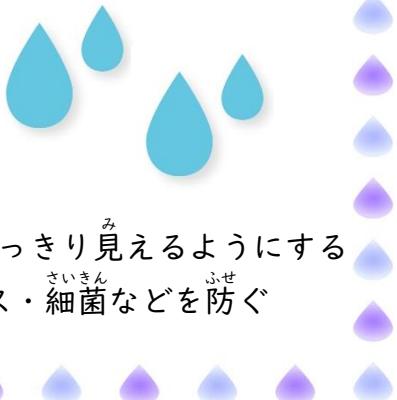


なみだの働き

あくびをしたときや、うれしいとき、悲しいときに「なみだ」がこぼれ落ちます
が、なみだはいつも私たちの目を守ってくれています。なみだには次のようなたくさん
くさんの働きがあります。



- 目の乾燥を防ぐ
- 目に入ったゴミなどを洗い流す
- 目に酸素や栄養を送る
- 目の表面をなめらかにして、物がはっきり見えるようにする
- 殺菌成分があり、目から入るウイルス・細菌などを防ぐ



すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります

いよいよ水泳学習がはじまりますが、安全に楽しく行えるよう、みなさんに注意してもらいたいことがあります。



【プール学習の前】

- 睡眠を十分にとる
- 朝ごはんを抜かない
- 手足のつめを切る
- 朝、体調をチェックする
(体調が悪い時はプールには入らない)

【プール学習の時】

- 準備運動をしっかり行う
- に入る前にシャワーを浴びて汚れを落とす
- 先生の話をよく聞き、約束を守る(ふざけない、飛びこまない、など)

【プール学習の後】

- シャワーで全身をよく洗い流し、うがいもする
- タオルでからだや髪の毛の水気をしっかりふきとる(友だちとタオルの貸し借りをしない!)

保護者の方へ



◎水泳学習で気をつけたい感染症について

咽頭結膜熱（プール熱）

原因：アデノウイルスによる飛沫感染
症状：発熱、結膜炎、咽頭痛、リンパ節の腫れ等の症状
対応：学校感染症のひとつです。感染したら症状がなくなってから2日を経過するまで出席停止となります。

とびひ

原因：虫刺されや湿疹を搔きむしったあとに、黄色ブドウ球菌が感染しておこる
症状：水泡・かゆみ
対応：傷をガーゼ等で保護しましょう。傷がジュクジュクしているときは、プールに入れません。

アタマジラミ症

原因：アタマジラミがいる子の髪の毛と髪の毛の接触感染
症状：頭皮のかゆみ
対応：病院を受診してください。また、タオルや帽子、ヘアブラシの共用を避けてください。水を介しての感染はありません。

◎色覚検査の実施について（1年生希望者対象）

定期健康診断の必須項目になっていませんが、希望者には個別でスクリーニング検査を行います。お子様の色の見え方で心配なことや一度検査を受けてみたい等の希望がありましたら、連絡帳やお電話で担任または保健室にお知らせください。（いつでも検査は可能ですが、10月中にご連絡ください。）

先天色覚異常は、男子の5%（20人に1人）、女子の0.2%（500人に1人）の割合にみられます。

色が全く分からぬのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては、色を見誤って周囲から誤解をうけることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人は自覚のない場合が多く、児童が検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。授業をうけるにあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。