

ほけんだより10月



令和8年10月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

季節の変わり目は、1日の中でも気温差があり、体調をくずしやすいです。上着で上手に体温調節をしてみましょう。体調がよくないときは、無理せずに休むことも大切です。



インフルエンザなどの感染症に注意！

埼玉県内では、9月からインフルエンザの流行期に入っています。上尾小でも、インフルエンザで欠席者が出ています。いつ感染拡大してもおかしくありませんので、今後も注意が必要です。こまめな手洗いや換気、十分な休養とバランスの取れた食事をとるなど、感染予防に努めましょう。



知っていますか？「世界手洗いの日」

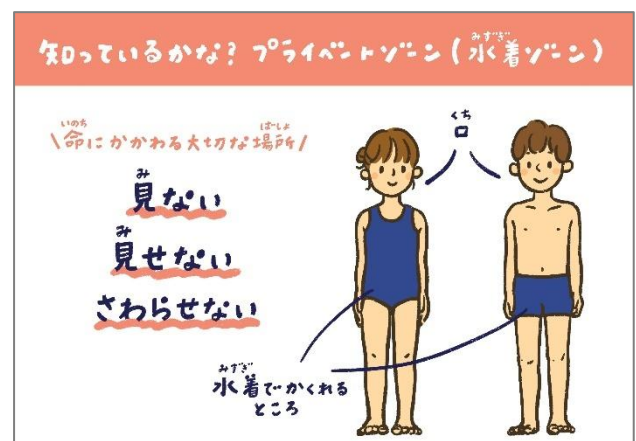
正しい手洗いを広めるため、2008年に定められた日です。手洗いは、感染症対策の基本です。外から帰ってきた後や、トイレの後、食事する前など、こまめに手洗いをして、自分や、周りの人たちが健康に過ごせるようにしましょう。

いのちの安全教育をしました

9月の発育測定の際に、「生命（いのち）の安全教育」のお話をしました。文部科学省の取り組みで、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において推進されているものです。今後も、自分や相手、一人一人を尊重する教育を推進してまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

★主な内容

- 水着で隠れる部分は、自分だけの大切なところ
- 相手の大切なところを、見たり、触ったりしない
- いやな触られ方をした場合の対応
- 体の距離と心の距離（高学年）
- SNSを使うときに気を付けること（高学年）



就学時健康診断について

11月10日（火）に、就学時健康診断があります。在校生は、給食終了後、12:40完全下校です。ご理解とご協力をお願いします。

また、今年は、家庭教育アドバイザーによる保護者向けの講座を行います。一時解散はありませんので、上の学年にお子様がいらっしゃる方はご承知おきください。詳しくは、上尾小学校のホームページをご覧ください。

「目を大切にしよう」～10月10日は目の愛護デーです～

10と10を横にたおすと、目とまゆげの形に見えることから、10月10日は目の愛護デーと定められています。タブレットやスマートフォン、ゲーム画面を見る時間が多くなり、「目が疲れる」「見えにくい」と感じる人が増えています。ご家庭でも、日頃の生活習慣や、姿勢などをチェックしてみてください。

★勉強や読書、タブレットやゲームをする時は…

- ・画面や本との距離を30cm以上離す
- ・20分に1回は、遠くを見て目を休ませる
- ・部屋を明るくして、いい姿勢で行う

★目の健康のために…

- ・しっかり睡眠をとり、目を休ませる
- ・外で元気に遊ぶ（太陽の光は近視予防にも効果あり）

こんな姿勢は

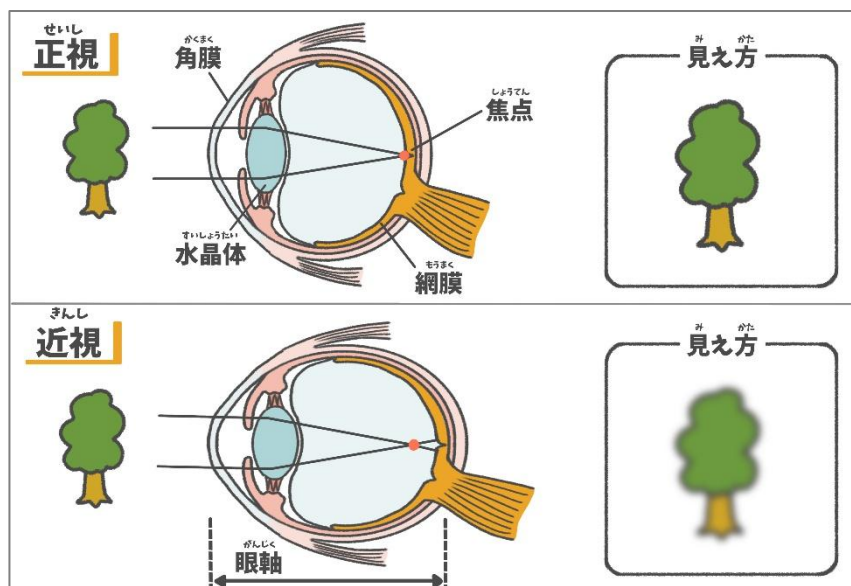


目が見つかります！

近視の人が増えています

近視は、近くのもののはっきり見えても、遠くのもののがぼやけて見にくい目の状態のことです。近視の要因は、遺伝的なものと環境的なものがあります。環境的な要因のひとつに、タブレットなどの近くを見続ける作業が増えたことがあげられます。目のピントを合わせる筋肉が緊張し続け、眼軸が伸びてしまい、近視となります。

黒板の文字が見えにくい、遠くを見る時に目を細めるなどの様子がみられたら、早めに眼科を受診しましょう。



視力・眼科の受診率…現在64%です！

健康診断後に受診勧告をもらい、受診報告書を提出した人が現在64%となっています。まだ行っていない人や、行かなくてもいいや…と思っている人はいませんか？めがねや治療で、視力低下を抑えられるかもしれません。

未受診の人には、10月10日に再通知いたしますので、この機会にぜひ受診してください。

