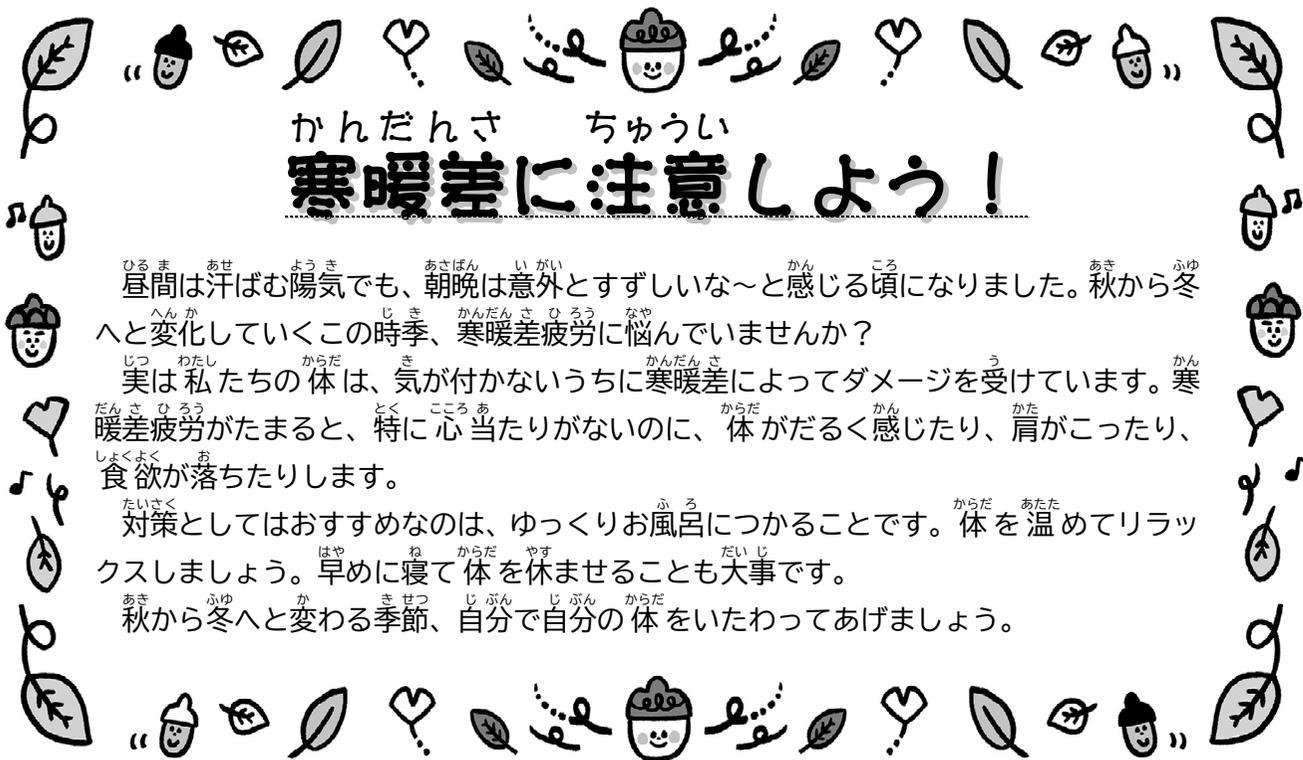


ほけんだより 10月号

令和5年 10月2日
 中野区立塔山小学校
 校長 狩野 裕之
 養護教諭 小野 愛果

朝晩も涼しくなり、秋を感じさせる季節になりました。来週からは後期に入ります。季節の変わり目は寒暖の差が激しく、体調を崩しやすくなります。気温が25℃を下回る日には長袖のシャツやカーディガンを持って来るなど、温度に合わせて衣服を上手に調節しましょう。



かんだんさ ちゅうい 寒暖差に注意しよう!

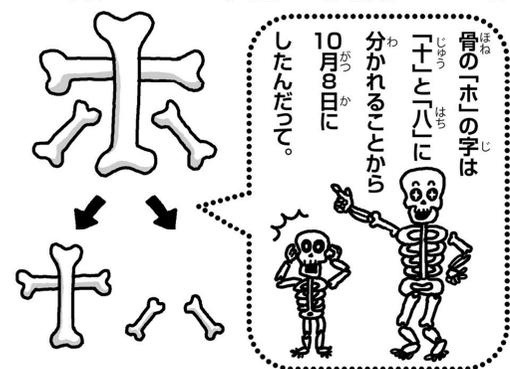
昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外とすずしいな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は私たちの体は、気が付かないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩がこったり、食欲が落ちたりします。

対策としてはおすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。体を温めてリラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体をいたわってあげましょう。

10月8日は「骨と関節の日」



10月10日は 目の愛護デー



10月のほけんもくひょう

め たいせつ 目を大切にしよう

目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。

つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



～保護者の皆様へ～

～色の見え方について～

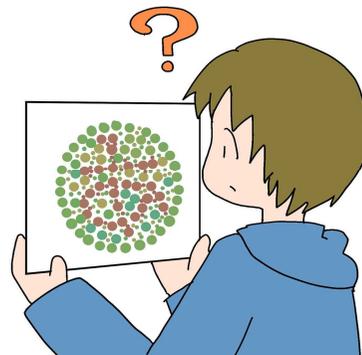
色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、公共施設・交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されてきています。その一方、学校では、児童・生徒を対象とした定期健康診断で実施されてきた「色覚検査」が、学校保健安全法施行規則の一部改正により2003年に必須項目から外れています。『赤と緑』や『青と紫』など特定の色の組合せが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気が付かないまま、生活の中で違和感やつまづきが生じている場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組合せは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活の様々な場面で“見えにくさ”を感じている可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また御不明な点や御要望などがありましたら、学級担任又は養護教諭に御連絡・御相談ください。



※中野区では小学校4年生と、中学1年生の希望者を対象に「色覚検査」を行っています。

塔山小学校は
11月20日(月)～11月24日(金)
に実施します。
対象は4年生の希望者です。



『感染症』に御注意ください！

現在、東京都では「インフルエンザ」「新型コロナウイルス」「感染性胃腸炎」等の感染症が流行しており、注意が必要です。

これから気温が下がるにつれ、インフルエンザの本格的な流行期に入ってくるため、学校では基本的な予防策として以下の呼びかけを行います。御家庭でも御協力をお願いいたします。

①手洗いの徹底

正しい手の洗い方



②せきエチケット

★せき・くしゃみのあるときはマスクをする

③朝の健康観察の徹底

★熱、せき、咽頭痛など、体に具合の悪いところはないか確認する