ほけんだより10月

与那原東小学校
保健室（ほけんしつ）
令和８年 10 月

日差しは強いですが、涼しい風が吹き、秋を感じる日も増えてきましたね。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、引き続き、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

また、１学期前半の健康診断で精密検査が必要とお知らせをもらった人は秋休みを活用して早めに受診するようにしましょう。

インフルエンザや胃腸炎といった感染症の情報も聞こえてきます。手洗い・うがいといった基本的な対策もよろしくお願いします。

～ 10 月 10 日は目の愛護デー ～



“10”を横向きにすると目に見える！

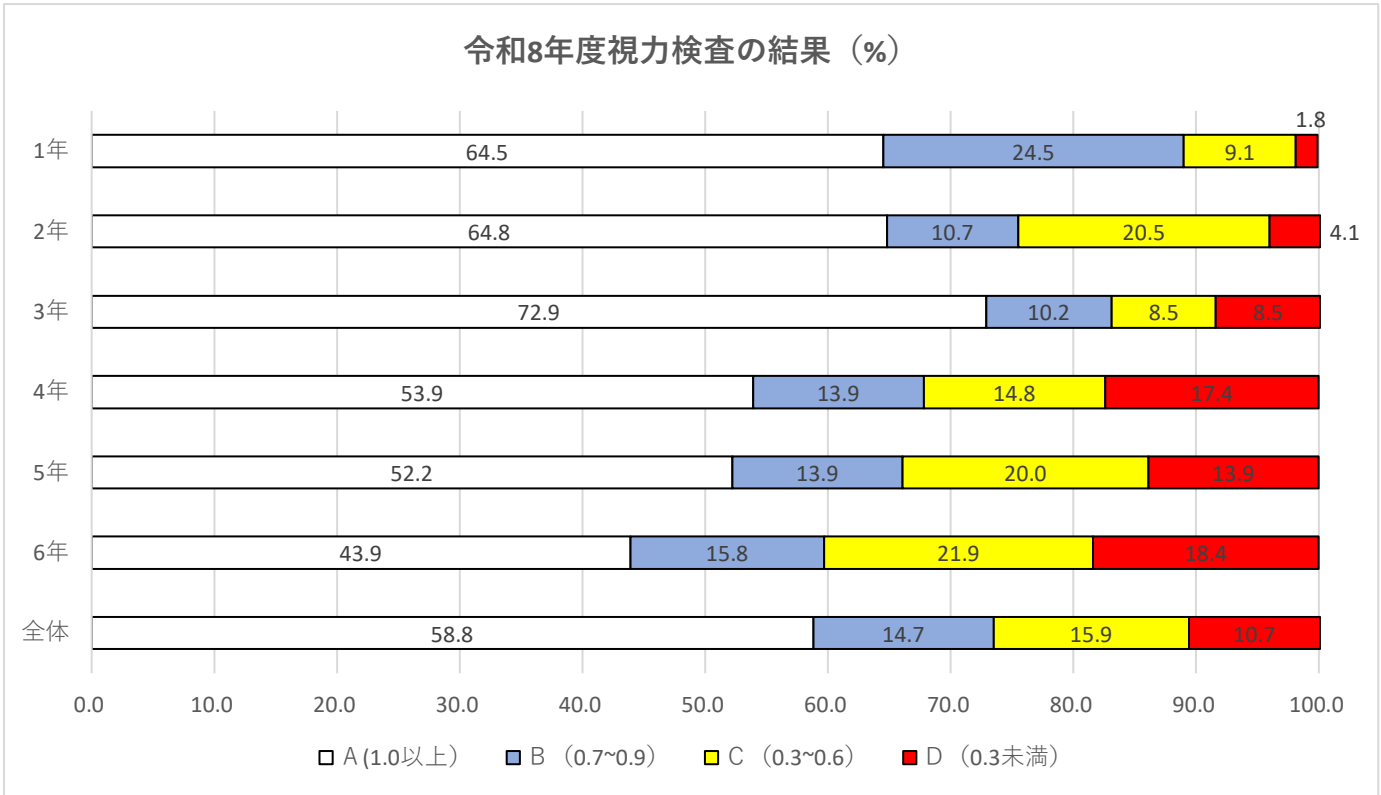
私たちは、ほとんどの情報を目から取り入れています。その情報が脳に送られて「見る」ことが出きているのです。目が疲れると視力の低下にもつながります。目にやさしい生活ができるようにぜひ、考えてみてください。



今年の視力検査の結果から・・・

下のグラフからも分かりますが、学校全体では０，６以下のメガネが必要と言われる視力の児童が約２６．６％となっています。

0.6 以下で対象の児童には、すでに「精密検査のすすめ」のお手紙を出しています。必要な児童はメガネの調整をしたり、新しく用意できるといいですね。



※　前髪が目にかからないようにする、ゲームやスマホ・タブレットの画面を長い時間見たり、本を読むときは目を近づけすぎない等、目を疲れさせないようにしましょう。

～　おうちの方へ　～

1、健康診断後の再勧告について

（1）1 学期前半に定期健康診断を行いました。その結果、精密検査や治療のお勧めがあった児童は、ぜひ、受診されてください。

（2）**欠席の為、学校で検査を受けられなかった児童**については、**公費で受けられるのが 10/16（金）まで**となっています。受検済み報告が提出されていない児童には再度、**検査のお勧めの文書を配布**します。速やかに受検をお願いいたします。

2、すいみんと朝食・登校前の健康観察について

（1）朝夕と昼間の気温差や疲れがたまって体調を崩すお子さんもいます。ご家庭でも充実したすいみんが取れるよう、子ども達の活動量に見合った朝食を準備するなど、ご協力をお願いいたします。

（2）沖縄県内ではインフルエンザも流行りだしてきました。登校前の健康観察を徹底していただき、発熱していなくても、体調不良の場合には、無理せず、休養して経過観察をお願いします。・・・・・

3、保健室でのケガの手当てについて

（1）本校では、学校で起きたケガについて初回の手当てを行います。休日や学童並びにご家庭でのケガについては対応できません。ご了承ください。最近、家庭でのケガでばんそうこうの貼り換えを求めてきたり、継続的に来室する児童もおります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

☆★☆　活動と休養のバランスを大事にしましょう　☆★☆

「季節の変わり目は頑張りすぎず・休みすぎず・・・」

・イライラする　・怒りっぽくなる　・子ども同士のトラブルが増える（落ち着かない）

・気分が落ち込む　・やる気が出ない　・ぐっすり眠れない　・食欲がない、食べすぎたりする

・頭やお腹が痛くなる　・なんとなく気分がすっきりしないなど、お子さんの健康状態で気になることがありましたら、一緒に対応方法を考えていきたいと思います。お気軽にご連絡ください。

