

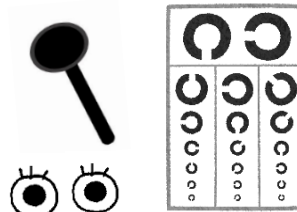


R8年10月
さいたま市立島小学校 保健室
おうちの人と一緒に読んでね

朝晩がひんやりして、秋の気配を感じるようになりました。この時期は、気温の変化に体がついていかず、体調をくずしやすいです。かぜやインフルエンザでお休みする人も先月から少しずつ増えてきています。寒い時に着られる服を持ってきたり、タイツをはいたりして、衣服で上手に体温を調節しましょう。また、10月10日は「目の愛護デー」です。毎日使う目を休ませる時間をつくり、これからも目を大切にしていきましょう。

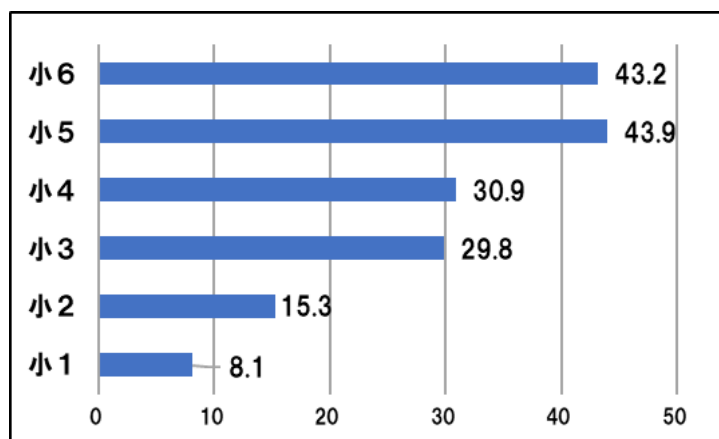
10月の保健目標

目を大切にしよう



今年度の島小の視力検査の結果

【視力1.0未満の割合(%)】



- 視力は A(1.0以上)、B(0.7~0.9)、C(0.3~0.6)、D(0.2以下)とされています。
- 高学年になるほど、視力1.0未満の割合は増えていきます。
- 中学年で約3人に1人、高学年では約2人に1人が視力1.0未満です。
- 令和7年の埼玉県の手データでは、小5で41.2%、小6で47.9%が視力1.0未満でした。

(令和7年度 埼玉県学校保健統計より)

目の健康チェック



- ☐ 外で遊ぶ時間をつくっている
- ☐ タブレットやスマホ、ゲーム、本を近づけすぎしていない
- ☐ 長い時間、近くを見続けでない
- ☐ 暗いところで画面を見続けでない
- ☐ 「見えにくい」と感じたら、おうちの人に話している
- ☐ 眼科検診で受診のお知らせをもらったら、眼科に行っている

近視ってなに？

近視とは、近くの見えやすいけれど、遠くのものが見えにくくなることをいいます。



目を守る3つの習慣



- ① 外で遊んだり、外で過ごす時間もつろう！
屋外で過ごす時間が長い子どもは、近視になりづらいことが分かっています。
- ② 目と画面は30cm以上離して、明るい所で見よう！
タブレットやゲームなどを使うときは、目から30cm以上離して、明るい部屋で見るのが大切です。
- ③ ときどき目を休めよう！
近くを見続けると、目のピントを合わせる力がずくと働いて、目がつかれてしまいます。20~30分に1回、遠くを見て目を休めることを意識してみよう。

11月の予定

あき し か けんしん
秋の歯科健診があります

11月5日(木) 8:50~

1・2・5年

11月11日(水) 9:00~

にじいろ学級・3・4・6年

★当日の朝、忘れずに歯みがきをして
きましょう!

★今回は、むし歯の有・無、歯垢・歯肉
かみ合わせの状態を診てもらいます。

【保護者の方へ お知らせ】



令和9年度 給食における食物アレルギー対応について

10月下旬頃、在校生(1~5年生)を対象に、次年度における
給食の食物アレルギー対応についておたよりを配付します。

今年度、既に給食対応をしており、次年度も継続して対応を
ご希望される場合は必ずご提出ください。

新たに対応希望を申し込まれた方には、お電話等を通じて
詳細を確認させていただく場合がございます。



10月10日は世界メンタルヘルスデー



保健集会で保健委員の児童が「心の健康」について発表します!



児童が調べたことをまとめ、動画を
作成しました。心の健康チェックや
クイズなど楽しみながら学べる内容
を考えました。

心が健康でないと・・・

- 不安になったり、イライラしたりする
- 夜ねむれない日がつづく
- やる気が出ない
- 気持ちがコントロールできなくなる
- うつ病などの病気になる

「心の健康により栄養ランキング」			
1	ビタミンB	のうやからだげんきにはたらくのを たすける	ぶたにく うなぎ なっとう
2	アミノ酸	こころをおちつかせたり、やるきをだしたり するためのざいりようになる	バナナ にゅうせいひん たまご
3	ビタミンC	ストレスにまけないこころとからだづくり を助ける	ブロッコリー トマト いちご

保健委員おすすめの
心のリフレッシュ法を
紹介します!

- デジタルデトックス
- 深呼吸
- ジャーナリング

①スマホやゲームを使わない
(のうを休める)

②ゆっくり呼吸する

③気持ちを紙に書く

・体を動かす

・ゆっくりお風呂に入る

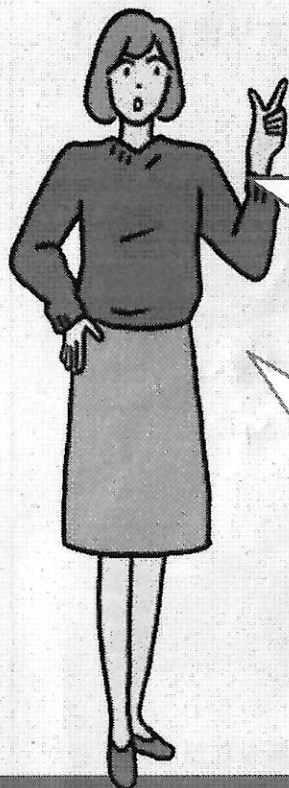
・好きな音楽をきいたり、動画をみたりする

・すきなかおりをかく

・ひるねをする

・あまいものやおいしいものを食べる

みんなで予防! インフルエンザ



感染経路は^{ひまつ}飛沫感染と接触感染

- 飛沫感染とは、感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。
- 接触感染とは、ウイルスが付着した手で、目、口、鼻の粘膜に触れることによる感染です。

どうやって感染するの?

こまめな手洗いと^{せき}咳エチケット

- 接触感染の予防には手洗いが効果的です。
「かからない」ために、こまめに手を洗いましょう!
- 咳やくしゃみの飛沫にウイルスが含まれているかもしれません。
「うつさない」ために、咳エチケットを心がけましょう!

予防するためには?

より効果的に予防するために

▶ 手洗いの5つのタイミング

- ① 公共の場所から帰ったとき
- ② ご飯を食べる前と後
- ③ 外にあるものを触ったとき
- ④ 病気の人のかをしたとき
- ⑤ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



▶ 3つの咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは…

- ① マスクを着用する
- ② ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
- ③ 上着の内側や袖などで覆う

そのほかの感染予防策等は裏面をご覧ください

みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。感染力が強く、一度流行すると、短期間に感染が拡大します。本市では、平成31年の1月から2月に大きな流行を示す「警報」レベルの流行がありました。

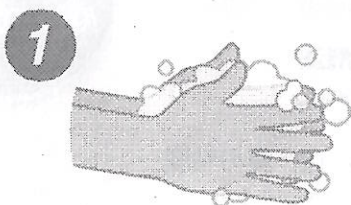
感染拡大防止には一人ひとりの「かからない」、「うつさない」という姿勢がとても大切です。

本市の最新の流行状況はこちら

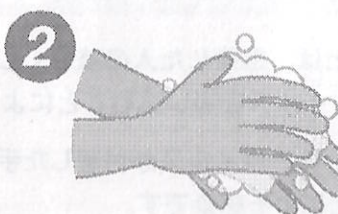


できていますか？ 正しい手洗い

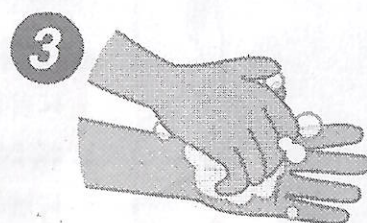
石けんをつけてよく泡立てた後、以下の順番に、数秒ずつ数えながらこすりましょう！



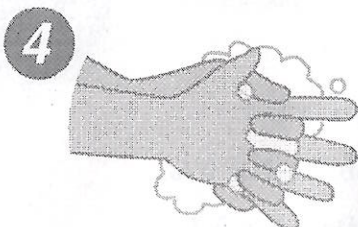
手のひらをよくこする



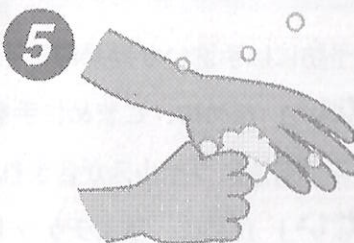
手の甲を伸ばすようにこする



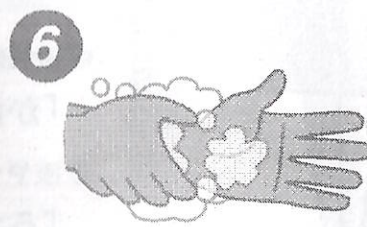
指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗う



手首も軽く握りながら洗う

約30秒間かけて洗った後、流水でよく流し、きちんと手を拭いて乾燥させましょう！

その他の感染予防策

Check!

- 流行前にインフルエンザワクチンを接種する
- 室内ではこまめに換気をする
- 室内では適切な湿度（50～60％）に保つ
- バランスのとれた栄養摂取と十分な睡眠を心がける
- インフルエンザ流行時は人混みや繁華街への外出を控える

