



令和5年10月13日(金)  
千葉市立幕張小学校  
保健室

爽やかな陽気が続き、少しずつ秋の訪れを感じられるようになりました。今年の夏はとても暑かったので、保健委員会が休み時間前に「熱中症予報」を伝えていました。それをしっかり聴いて行動していた児童が多く、今でも気温が上がりそうな日には「今日は外に出ても平気ですか?」「警戒レベルは何ですか?」と確認しに来てくれます。子どもたちが、天気や気温をみて、自分で安全を考えて行動できることはとても素晴らしいことだと思います。これから冬に向けて、インフルエンザやノロウイルスの流行期になります。冬のウイルスは冷たくて乾燥した空気が大好きです。今後、気温、湿度を示す「感染症予報」も伝えていけたらと思っていますので、ご家庭でも話題にしていただけたらと思います。

## スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には  
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意  
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる  
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意  
休む勇気を持とう



## 靴のサイズ合っていますか?

夏休みが明け、子どもたちの成長が著しく、身長も体重も増えてぐんぐん大きくなっています。上靴や体操服が小さくなっている人がいますので、週末に上履きや体操服を持ち帰った際には、サイズを確認してみてください。子どもの成長は早いので、新しい上靴に変える際にどうしても大きいサイズを選びがちですが、けがの原因にもなりますのでサイズの合ったものを選ぶようにしましょう。



## 衣替えは少しずつ……

衣替えの季節です。夏から秋へ季節が変わり、朝晩も冷え込むようになってきました。寒暖差が大きい季節ですので、気温に応じて脱ぎ着できる服装や下着等で調節できるようにしましょう。

また、衣服だけでなく寝具も薄手のものから、毛布など温かいものに切り替えましょう。寝冷えは体調不良の大きな原因となります。どうしても布団を剥いでしまう人は「腹巻き」がおすすめです。ぜひ、試してみてください。



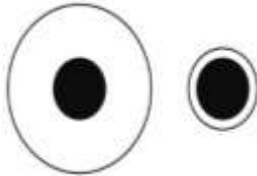
# 10月10日は目の愛護デー

## 見え方のフシギ 目の「さっかく」

**A** タテの線とヨコの線は  
同じ長さ？



**B** まん中の●は  
同じ大きさ？



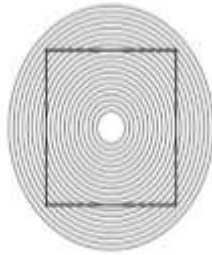
**C** 長いヨコの線は  
すべてまっすぐ？



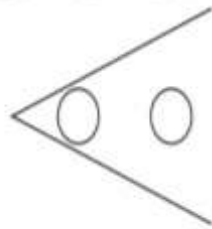
**D** 3本のヨコの線は  
同じ長さ？



**E** □はゆがんでいない？



**F** 2つの○は  
同じ大きさ？



A~Fの答えはすべて「はい」です。

### 見る時の 注意

長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。疲れたら目を離して、休けいをとりましょう。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を  
傾ける

床に両足を  
つける



タブレットを  
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして  
深く腰掛ける



30分使ったら、  
遠くを見て目を休めよう



### 保護者の方へ

- \*後期が始まりました。心身の健康面で何かご心配なことなどありましたら、ご相談ください。
- \*季節の変わり目で、体調不良を訴える児童も増えてきています。運動会練習も始まりますので、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、体調管理にご協力をお願いいたします。