

保健だより

えがお

令和7年10月8日

柏崎市立二田小学校

No.10

もうすぐ前期が終了します。朝夕と昼の寒暖差の影響もあってか、体調を崩している児童が多くみられます。全国的にインフルエンザの流行期に入ってきているため、注意が必要です。手洗いなどの基本的な感染症予防や、体調が悪い時は早めに休むようにするなど、体調管理をしていきましょう。



からだ
体が「さむい」って言っていない？



寒暖差が激しいと、体温を調節するために体が疲れてしまい、体調不良になりやすくなります。

学校生活の中でも、朝は寒いけれど、昼や運動後は暑い…というように、気温や状況によって、感じる暑さは変わってきます。自分で脱いだり着たりして温度調節ができるように、上着が1枚あると便利です。

秋の花粉症対策

なぜ？花粉？というような症状も増えています。花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかして…と思ったら次のような対策をしていきましょう。

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは

マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

10月10日

目の愛護デーにやさしい生活を!

見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を!



10分おきに5m以上先を見よう。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

ズキズキ



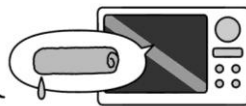
氷水で



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

ショボショボ

レンジで1分☆



目の健康を守るための

タブレット・スマホの 使用ルール

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる
- ☒ 外で過ごす時間を作る (平均1日2時間を目安に)



各家庭でメディアの使用のルールは決めていますか?

メディアの利用時間だけではなく、使用ルールを各家庭で改めて確認しましょう。



10月の視力検査のお知らせ

希望する児童を対象に視力検査を行いたいと思います。物を見る時に目を細めていたり、画面との距離が近かったりする場合は視力が低下している可能性があります。

つきましては、検査を希望する方のみ下記を切り取り、**10月17日(金)までに担任に提出**してください。準備ができ次第順番に実施し、後日、結果をお知らせします。

き り と り

10月の視力検査を希望します

年 氏名

年 氏名