

【ほけん+ごより】

令和8年 10月号
品川区立城南第二小学校
校長 山崎 禎久
保健 室

朝・夕はだいぶ涼しくなってきました。この時期は、かぜをひいたり体調を崩したりしがちです。急に涼しくなったり、暑くなったりと気候が不安定なことも原因の一つです。

その日の気温や体調に合わせて、体温のコントロールがしやすい重ね着などで衣服を調節していただければと思います。



「近視」の子どもが日本でも世界でも、とても増えています

近視の多くは、小学3～4年生で発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は、6さい未満でも近視になることがあります。

学年が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めにとりかかることが大切です。※遺伝や生活環境によって異なります。大人で近視を発症する場合、近視の進行が止まらない場合もあります。

◎本を読むとき、スマホ、タブレット、ゲームなど
近くを見るときは、こんなことに気をつけましょう。



●本や画面との目のきよりを30cm以上はなす
※近すぎると目が疲れやすくなったり、近視が進行しやすくなったりします。

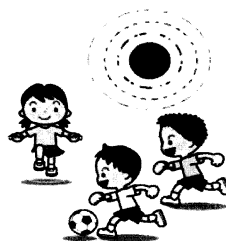
●背筋をしっかりと伸ばす

●明るいところで読む

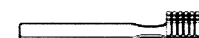
●30分に1回は、20秒以上目を休める

●1日に2時間以上外へ出て、太陽の光をあびる

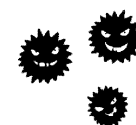
※外に出ている時間が長ければ、近視になるリスクが低くなることが報告されています。（「子供たちの目を守るために知っておきたい近視の知識」文部科学省資料より）



10月の保健行事



月・日	曜日	検査項目	時刻	対象学年	
10・8	木	秋の歯科健診	8:50～	2・3年生 6年2組 前回までの欠席者	3年生は、歯科健診の後に歯科医による染め出しを行います。持ち物などの詳細は、後日配付するプリントでご確認ください。



感染症が流行しています！

区内では、インフルエンザ、咽頭結膜結熱などの感染症が流行しています。

感染症の予防は一人一人の心掛けが大切です。今月末には運動会もあります。しっかり予防して元気に運動会をむかえましょう。

☆栄養と休養をじゅうぶにとる！

⇒体力をつけて、抵抗力を高めましょう。



☆人ごみへは出かけないようにする！

⇒人ごみはウイルスがいっぱいです。出かけるときは、マスクをつけるなどして、予防しましょう。



☆外から帰ったら手洗いを忘れずにする！

⇒アルコール消毒液がなくても、石けんでウイルスはじゅうぶに洗い流せます



☆体や心をゆっくり休める！

⇒ストレスや睡眠不足は体の抵抗力を弱めてしまいます。

