

ほけんだより

第5号

令和6年10月31日
千葉市立幕張東小学校
保健室

あさばん あき すず ひ ふ 朝晩は秋らしく涼しい日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。疲れた体と心を上手にリフレッシュして、体調を整えるようにしましょう。

じぶん め たいせつ
自分の目、大切にできていますか？

だいじ め たいせつ
【大事な目です。大切にしましょう。】

み 見えにくいと かん 感じたら がんか 眼科
を じゅしん 受診して、 てきせつ 適切な ぎょうせい 矯正
きぐ 器具を しよう 使用しましょう。

め 目はたくさんのものに まも 守られています

まゆげ

おでこからながれてくるあせめはいらないように、ここで止めています。

まぶた

目にボールがぶつかりそうになったり、虫がとんできたりしたときに、パツとじて目を守ります。

まつげ

目に強い風が当たったり、ほこりが入ったりするのを防ぎます。

まばたき

まぶたを開けたり閉じたりすることで、なみだが目の全体に運ばれるようにしています。

なみだ

いつもなみだは目の表面を流れています。目が乾燥しないようにしたり、目に栄養を運んだりしています。

目にゴミが入っても



目をこすってしまうと、目を傷つけてしまうことがあります。

目にゴミが入ってしまった場合は、

- ① まばたきを繰り返して涙と一緒に流す。
 - ② 水でよく洗う(洗面器に入れた水道水に顔を付け、まばたきを繰り返す)。
- それでも取れずに痛みがある場合は、眼科を受診するようにしましょう。

けんこうしんだん 健康診断のお知らせ



1 秋の視力検査を行います

いぜん しりよくけんさ おこな
以前お知らせしたとおり、希望者のみ11月1日(金)と6日(水)に、視力検査を行います。結果は11月18日(月)か19日(火)にけんこうカードを通じてお知らせします。(けんこうカードを配付する日程は学年により異なります。)

2 発育測定を行います

はついくそくてい おこな
11月5日(火)と6日(水)に発育測定を行います。結果はけんこうカードを通じてお知らせします。
ほごしや おういん
保護者の方のサインか押印のうえ、25日(月)までに、学校へ再度ご提出ください。
たいそうふく も なが かみ ひと ひく い ち むす
体操服を持ってくると、長い髪の方は、低い位置で結ぶことへのご協力をお願いします。

保護者の方へ

～感染症予防対策のお願い～

気温の変化が大きく、寒さが増してくると体調不良で欠席する児童が多くなります。本校でも、風邪や手足口病、マイコプラズマ感染症等による欠席者が増えています。

1. 体調がすぐれないときは、無理をして登校させずに、できるだけご家庭で様子を見るようにしてください。
2. 発熱後、1日で解熱しても、再び発熱したり、呼吸器症状(咳やのどの痛み)などが出てきたりするケースが多数あります。高熱(38度以上)がでた場合は、解熱後すぐに登校するのではなく、十分に体調が回復するまで療養するようにしてください。
3. 感染症の種類によって、療養報告書の種類が異なります。「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」「手足口病」「ヘルパンギーナ」は、保護者の方が記入した療養報告書をご提出ください。千葉市のホームページからもダウンロードすることができます。その他の感染症につきましては、医療機関が発行する登校許可証が必要となります。出席停止の扱いにするために必要な書類となりますので、ご協力をお願いいたします。
4. ハンカチを忘れている児童がいるため、ご家庭でも声掛けをお願いします。また、マスクはランドセルの中に数枚常備しておくようご協力をお願いします。感染症が流行し始めたときは、マスクの着用を呼び掛けることがあります。給食当番でも必要です。必ず3枚以上はランドセルに入れておくようにご協力をお願いします。
5. 今後も感染症の状況等について、すぐ一斉で配信する場合があります。学校でも手洗いうがいや、換気等感染症拡大防止に努めますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。