ほけんだより 10月

令和8年10月9日発行
小島小学校保健室

季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

今月の保健目標

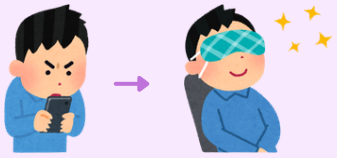
目を大切にしよう！

１０月１０日は「目の愛護デー」です。ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。目を大切にする習慣を心掛けてほしいと思います。

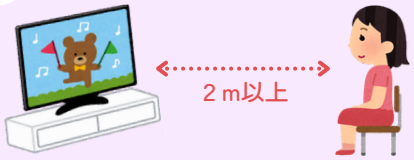
先日、２学期の視力検査を実施しました。後日、視力B以下の児童に受診の案内を配付いたします。

目を大切にする４つの習慣

1 ３０分に1回は目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



本やクロームブックは３０cm離して見ましょう。

3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



色覚検査のお知らせ





色の見え方が気になる・・・というお子様がおられましたら、学校で色覚検査を受けることが出来ます。 検査を希望される方は、担任へ連絡帳などでお知らせください。 申し込み用紙をお渡しします。 なお、学校での検査はスクリーニング検査のため、 検査の結果 で 気になる点 があった場合は、眼科専門医を受診されますようお願いします。



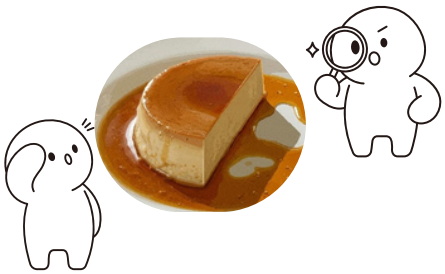
見方を変えてポジティブになろう！



２学期の身体測定のあとに、保健指導を行いました。５・６年生には、同じ物事を違う見方でとらえる「リフレーミング」について話をしました。

たとえば、目の前に残り半分のプリンがあるとします。そのプリンを見て、もう半分しかない…と思うか、まだ半分もある！と思うかで、気持ちが変化します。人の悩みにも、同じことが言え、自分の短所だと思うところが、見方を変えれば長所になるという内容を話しました。

誰しもが長所と短所を併せ持っていることに気付き、自分を見つめなおす時間となりました。最後に、友達のいいところ探しをして、ニコニコ笑顔の子供達の姿を見ることが出来ました。



インフルエンザが流行しています！

長崎市内の小中学校で、インフルエンザが流行しています。本校でも、先月インフルエンザに罹患した児童が２０名いました。インフルエンザの診断を受けられましたら、早めに学校へお知らせください。その際、A型かB型か判明している場合は、インフルエンザの種類も合わせてお知らせください。

感染症の拡大防止のため、御家庭でも手洗い・うがいの御指導をお願いします。風邪気味のお子様は、マスクの着用をお願いいたします。

早わかり　インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低５日間＋解熱後２日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能