ほけんだより

令和7年 10月 7日 清瀬市立清瀬第七小学校 校 長 吉田 有子 養護教諭



ようやく風が涼しく、過ごしやすい季節になりました。七小の校庭はたくさんのトンボが飛び交っています。

これから運動会の練習が増えてきます。疲れから具合が悪くなるようなことがないよう、しっかり眠り、朝ごはんを食べて学校に来てください。



10月の保健目標 自を大切にしよう

タブレットや携帯電話、ゲーム機器、パソコン、テレビなど身の間りは電子機器があふれています。電子機器を使う時間を自分で意識しないと、首が疲れて見えにくくなったり、首が乾いて痛くなったりします。電子機器を使っている時間を測ってみてください。3時間以上の人は減らす方法を考えた方が良いですね。

HACO g Et **健康な目を保つために**



布団の中でスマホは<u>見</u>

で表する ないません。使う時は なありません。使う時は なる1時間ではして でおしましょう。



寝転がって物を見な

マラス 見るものと目の距離が近くなります。物を見る、読むときは、情子に座って。



<u>前髪は目にかからない</u> スタイルで



画面に近づかない 動面に近づかない

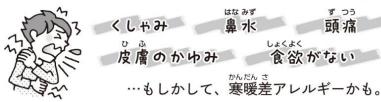
タブレットや携帯の 液晶画面から30 cmは目を離します。 テレビは3m離れま しょう

うんどうかい 運動会の練習が増えてきます。自分でチェックしてみよう!



しょう じょう 秋になってから、こんな症状ありませんか?

頭痛



よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応に よるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロ ールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働か なくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレ ルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように 呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

温度差対策を

脱ぎ着しやすい服 装で、気温差に自分

で対応しましょう。一枚羽織るもの を持っておくと便利です。

規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠 を心がけましょう。規則正しい生活 は、自律神経を整えてくれます。

15 n

・涼しくなると同時に感染症の報告が目立つようになりました。市内の小学校では学級閉鎖もあります。 七小では、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、コロナウイルスの報告があります。

特に、コロナウイルスはマスメディアの情報とは異なり、のどの痛みや発熱がなくても診断されるケースが あります。不調が続く場合には、早めの受診をお勧めします。