



保健だより 10月号

保健室の隣に相談ポストがあります

令和7年10月1日

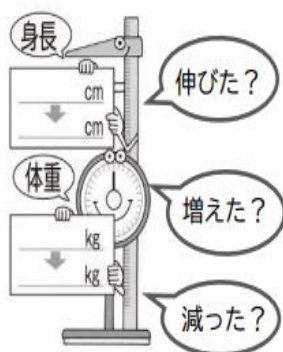
柏市立田中小学校

10月となり過ごしやすい気温になってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋など、いろいろな楽しみ方がありますね。この時期は朝や夜と昼間の寒暖差が大きいので、服を選ぶ時は調節しやすいものを選ぶようにしましょう。

また、秋の味覚には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食べ物や果物を食べて、風邪に負けない体を目指しましょう。



発育測定が行われました！



夏休み明けの発育測定が行われました。みなさん、とても大きくなっていました！5・6年生では1学期から5～6cm伸びている子も多く、急に大人っぽくなった子も多く感じます♪通知表と一緒に健康カードを配付しますので、お子様と一緒にご確認ください。5年生の脊柱側湾検診の結果は、まだ届いていないため、空欄となっています。二次検査が必要なお子様には、結果が届き次第個別にお知らせします。

また、身体の成長とともに、身に着けている洋服が小さくなっている児童も見受けられます。衣替えを行う際などに、普段着・体操服のサイズの確認をお願いします。



市内で感染症が流行しています



すっかり季節は秋になり、徐々に空気が乾燥してきました。空気が乾燥してくると元気になるのが『インフルエンザウイルス』です！流行時期を前に医療機関では、10月1日頃からインフルエンザの予防接種を始めます。一般的にインフルエンザが流行するのは12～3月ですが、インフルエンザの予防接種は免疫がつくまでに1～2週間、免疫のピークに達するのが2ヶ月後、ワクチンの免疫効果は約5ヶ月間と言われており、毎年、流行前の12月上旬までに接種すると効果的です。計画的な予防接種をご検討ください。

また柏市内で新型コロナウイルスの感染が増えています。学級閉鎖をしている学校もあります。本校は現在感染症による欠席は多くありませんが、発熱・咳・のど痛による欠席が増えています。体調が悪い時には無理せずゆっくり休みましょう！また、発熱した場合、できるだけ12～24時間後の受診をお願いします。また、熱が下がった場合でも受診をご検討ください。





子どもは「見る力」も育ち盛り

10月10日は目の愛護デー。赤ちゃんの目はぼんやりとしか見えていませんが、1歳までの間に急速に「見る力」が発達します。3歳頃には、多くの子どもが物を立体的にとらえたり、動くものを見たりすることができるようになり、6歳頃には大人と同じ程度まで見える様になると言われています。しかし、スマートフォンやゲーム機が広く普及している現代では、子どもの近視が増加しています。液晶画面など過度に近くで見続けると、近視を進行させたり、内斜視になったりする可能性が指摘されており、無制限の視聴には注意が必要です。家庭内でルールを決めて、視聴を楽しめるといいですね。

【こんなサインに注意！正面から「見る様子」をチェックしてみましょう】



見る力は、目からの情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育っていきます。しかし、目に異常があると、脳に情報が届かず、見る力が育ちません。上記のような見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談をしましょう。また、近年の研究で、外遊びの多い子ほど、近視になりにくいことが分かってきました。外遊びでは動体視力（動いているものを見る視力）や瞬間視（瞬間的に情報を得る視力）なども鍛えることができると言われています。天気の良い日には積極的に外で身体を動かして遊べるといいですね！

目の体操

右のイラストと同じように
にやってみましょう！

