

ほけんだより10月

令和7年9月30日
豊島区立南池袋小学校
校長 佐藤 洋士

少しずつ涼しくなり秋らしい天気になってきました。暑さが戻り、突然の大雨など、天気の変わりやすい日もあります。薄手の長袖など衣服での体温調節、水分補給をしっかりと行い、体調管理をしましょう。

10月10日は、目の愛護デーです。目の健康を意識して普段の生活を振り返りましょう。

今月の保健目標 : 目を大切にしよう

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

学校でも家でもタブレットやスマホなどの画面を見ることが多くなっていると思います。見え方が変だ、ぼやけるなど思うことはありませんか。目の健康を守るためにタブレットやスマホなどを使う時に、次の作戦をぜひやってみてください。

作戦1 画面と目は30センチ以上離そう。

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう。

作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう。

10月保健行事

薬物乱用防止教室：9日（6年生）

脊柱側弯症検診：30日（5年生）

*** 保護者の方へ ***

☆感染症について

水ぼうそうや新型コロナウイルス感染症の報告を受けています。特に水ぼうそうは、東京都では春頃から流行しています。2学期になってから、数人が感染している状態が続いています。

熱はなく発疹のみのお子さんもあります。感染が疑われる場合は、早退と病院受診をお願いします。集団生活ですので、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

【水ぼうそう】

原因…水痘一帯状疱疹ウイルス。飛沫感染・空気感染・接触感染があります。

症状…潜伏期間が10日から21日間。その後、直径3～5mm程度の丘疹（盛り上がった赤い発しん）、発熱することもある。数日にわたり新しい発しんが次々と出現し、紅斑、丘疹、水疱、痂皮（かさぶた）のそれぞれの段階の発しんが混在します。

出席停止期間…すべての発しんが痂皮化するまで。

☆登校許可書について

学校において予防すべき感染症に該当する場合は、出席停止となり欠席にはなりません。治癒して登校を再開する際に医療機関で記載してもらった「登校許可証」の提出が必要です。

暫定措置として、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の提出は不要です。保護者の方に「新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ管理表」をご記入いただきます。

☆日本眼科医会パンフレット

近視が将来の目の病気（緑内障・白内障・網膜剥離、近視性黄斑症など）の罹患率に与える影響が大きいことがわかってきています。日本眼科医会のパンフレットを一緒に配布しますので、ぜひご家庭でも話題にしてください。