



令和7年 10月 1日
 豊島区立高松小学校
 校長職務代理 加藤 英城
 養護教諭 並河 ちひろ

ほけんだより 10月号



秋の花粉？それともかぜ？コロナ・インフルエンザも増えてきました

気温が下がって、空気が乾燥してくると、鼻水、せき、なんだかだるい……そんな症状のお子さんが増えてきます。コロナやインフルエンザも流行しやすい季節になりますので、毎朝、家での健康観察をよろしくお願いいたします。



体調がよくない・咳が出るときはマスクをつけましょう。ランドセルの中に予備のマスクを2～3枚入れておいてください。



登校前には体調チェックと検温。
 体調がよくないときは無理に登校せず様子をみてください。



元気なときに、インフルエンザの予防接種を打ちましょう。(10月末頃から)

9月のほけんしつ 多かった来室 → 「暑くて気持ち悪い～」

真夏の暑さが続いた9月、体育など十分休けいをしながら行っていましたが、暑さで顔が真っ赤になるほどでした。今はかなり過ごしやすくなりましたね。気温の変化や、教室の中での暑さ・寒さで調節できるように、はおる服を持ってきました。

毎日持ってきました → ハンカチ・ティッシュ・マスク・寒いとき、はおれる上着
 必要な人はこちら → リップクリーム・ハンドクリーム

(どちらも香りなし、かならず名前を書いたものを！)



メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視 (偽近視) —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

