

ほけんだより



賀美石小学校 保健室
2026. 10. 1 (木)
おうちの人とよみましょう



寒暖差にご注意ください



10月に入り、日差しは強いものの、吹いてくる風が気持ちよく感じる季節になってきました。子供たちも業間や昼休みには、元気いっぱい虫を捕りに行ったり、ボールや遊具で遊んだりしています。

これからの季節、寒暖差で自律神経が乱れやすくなり、子供も大人も体調を崩しやすくなる時期です。また、加美町内では、インフルエンザや新型コロナ感染症などの感染症も発生しています。

朝晩と日中の気温差も大きくなってくるので、朝と帰りは半袖 T シャツの上に、長袖パーカーを着るなど、衣服の調整ができるような工夫をお願いいたします。

10月は、さつまいも掘りや学習発表会など、大きな行事が予定されています。1学期の終業式、そして2学期のスタートも、元気に過ごせるように、ご家庭での体調管理の程、よろしくお願いいたします。

秋は 服装で 体温を 調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃
20℃
15℃
10℃
5℃
0℃

半袖シャツ
長袖シャツ
カーディガン
セーター
薄手のコート
コート
ダウンコート



寒暖差

のある時期に活躍 ウインドブレーカー



私たちの体はつねに熱を発しており、服を着ると皮膚との間に暖かい空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気が入り込むを防げます。

朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。



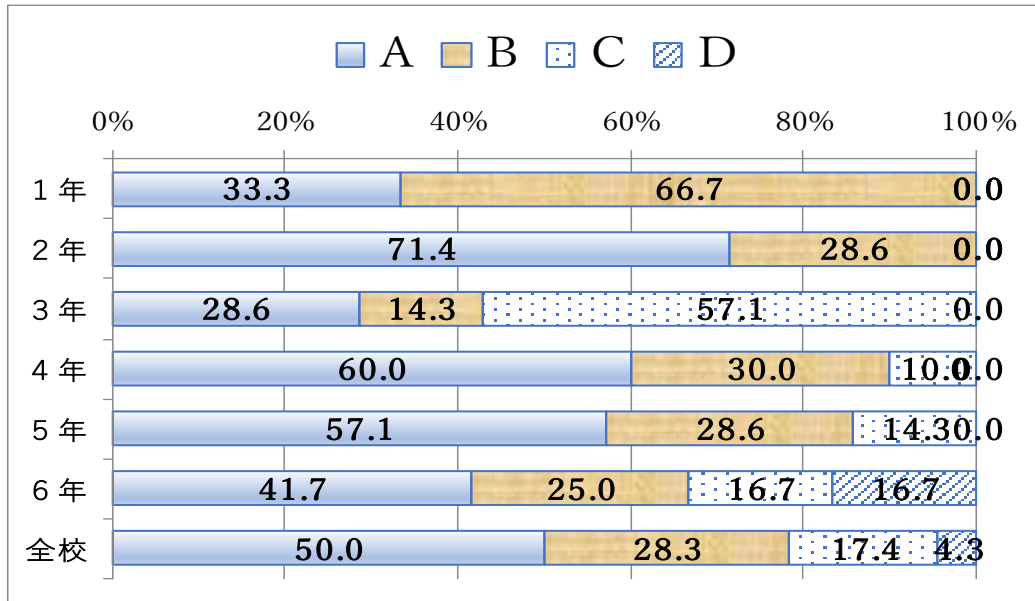


10月の保健目標「目を大切にしよう」



今年度の視力検査の結果より、裸眼視力1.0未満（B・C・D）の児童が50%となり、昨年度に引き続き、増加していました。また、校内だけでなく、全国的にも視力低下が低年齢化していることも分かってきています。

10月10日は「目の愛護デー」です。2学期には、学校で「視力低下の予防」についての保健指導を行う予定です。ご家庭では、メディアコントロールチャレンジに取り組んでいただくと共に、常日頃疲れている目をお子さんと一緒にリフレッシュするなど、「目を大切にする」ことに取り組んでいただければと思います。



視力検査結果

A: 1.0～0.7

B: 0.7～0.4

C: 0.3～0.1

D: 0.1以下

*C、Dの場合は眼科
受診が必要になります。

め つか 疲れた目にパワーをチャージ

め つか 目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
め つか 目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



視力も一度低下してしまうと、元の視力に戻らなくなる可能性が大きい疾病です。メディアがある生活が続いていくこれからの人生・・・お子さんの目の健康はもちろんのこと、おうちの方の目を守る工夫も 一緒に意識していけたらと思います。

