



令和7年 9月30日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩

インフルエンザの予防、 10月が始めどき



感染拡大を防ぐためにも、何よりも、お子さんの健康を守るためにも、症状が続いている場合は医療機関を受診してくださいませよう、ご協力をよろしくお願いします。

いつも学校保健にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。

9月連休の前後くらいから、咳をしている人や微熱がある人が見られるようになりました。市内では、早くもインフルエンザによる学級閉鎖をした学校が出ています。その学校によると、熱は37.0℃から40℃まで様々で、中にはインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方が陽性だった子もいたそうです。咳が続いていたり、微熱が続いたりしているのは、何かの感染症かもしれません。

ハンカチ、マスクの予備を持っているか、毎朝、確認しましょう！



太陽の光をあびて
ビタミンDをつくらう

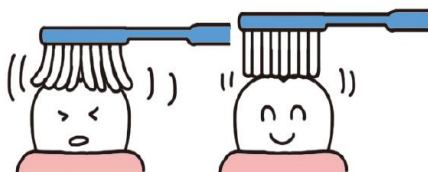
ジャンプ系の運動は
骨を強くします



カルシウムを吸収
しやすいのは10代の今！

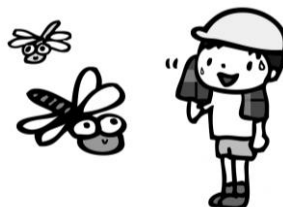


歯・口の健康に関する図画ポスターコンクールに出品された方へ



夏休みに、ポスターを描いてくださった方、ありがとうございました。受賞作品につきましては、10月1日（水）から10月8日（水）まで、グリナード永山4階に展示されます。応募者全員に、後日、参加賞が届きますので、お待ちください。来年度もぜひたくさんのお応募をお待ちしています！

運動会練習が始まっています。夜はしっかり寝て、体調を整えましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう。

10月10日は
目の愛護デー



にやさしい
生活を!

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!

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう!



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



10分おきに5m以上先を見よう。



今年度の眼科健診で、指摘された子が数名いました。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意!

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、

この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

