

# ほけんだより



令和6年 10月号  
多摩市立大松台小学校  
校長 森田康之  
養護教諭 武井佳那

朝晩冷え込むようになりました。季節の変わり目は日中との気温差も大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。天候によって衣服を調節したり、体調によっては無理をさせたりしないなど、引き続きご家庭での健康管理をよろしくお願いいたします。



## マイコプラズマ肺炎の都内報告数が過去最多に！

### ○マイコプラズマ肺炎の症状

発熱、全身倦怠感、頭痛、などの初発症状が現れた3～5日後に咳がみられる。

(咳は経過に従って徐々に増強し解熱後も3～4週間程度続きます)

### ○マイコプラズマ肺炎の潜伏期間・感染経路

- ・2～3週間の潜伏期間の後に症状が現れます。
- ・細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。

### ○感染予防のポイント

- ・流水や石けんでこまめに手を洗う、自分専用のタオルで手を拭く。
- ・咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチなどでおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がける。

## 子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなったリ、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



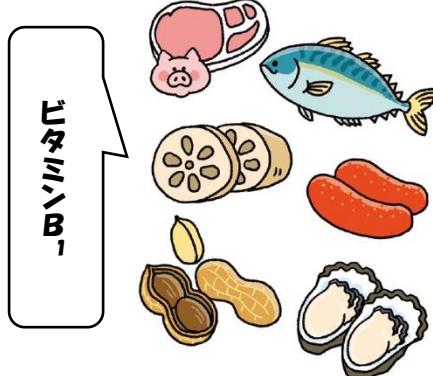
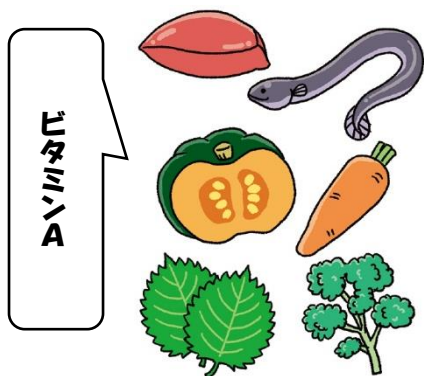
お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る 見る時に目を細めている



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

## ☆目に良い栄養のおすすめ食材☆



# 10月の保健目標 「目を大切にしよう」

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは普段、目に優しい生活を心がけていますか？ 一度目が悪くなると、なかなか思うように目はよくなるのだそうです。一生使う目を大切にしたいですね。



## 目に優しい生活

前髪は目にかからないように



姿勢よく座って本を読む



適度な明かりで勉強する



ゲームは時間を決めて休む



十分なすいみんをとる



バランスの良い食事をとる



### 目が疲れたときは…

目にホットタオルなどをあてて温めたり、上下左右に動かす目の体操をしたり、窓の外など遠くを見ることで、目の疲れを和らげることができます。

### 運動会におきて

体の疲れを次の日に残さないように、早寝早起きをして一日三食しっかり食べて運動会にむけて調子を整えましょう。

足にあった靴をはこう！



check point

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

