

ほけんだより 10

令和7年度
10月号
八栄小学校
保健室

朝夕が肌寒く感じられるようになりました。季節の変わり目で、体調をくずしているお子様も多いようです。肌寒い日は、上着などで上手に体温調節をして、風邪等に罹患しないよう気をつけたいですね。現在、本校では流行している感染症はありません。しかし船橋市内では、インフルエンザが流行し学級閉鎖の措置をとっている学校もあるようです。気になる症状がありましたら、早めの受診をお願いします。



秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。



check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

10月の保健目標 姿勢に気をつけて目を大切にしよう



10月の保健行事

15日(水): 歯科相談
1・3・5年
16日(木): 歯科相談
2・4・6年

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

タブレットを使うときは…

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

背中を伸ばす

床に両足をつける

お尻を後ろにして深く腰掛ける

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	118.8	21.9	118.3	21.7
2年	124.2	24.9	122.6	23.9
3年	129.9	28.0	130.0	28.1
4年	135.8	32.3	136.7	32.7
5年	143.0	37.5	143.9	36.2
6年	149.5	41.2	149.1	39.6

各学年10月発育測定の平均値

4月の測定結果と比べて、お子様がどのくらい成長しているかを知るよい機会となりますので、「健康カード」で確認していただき、押印またはサインをした後、担任にご提出ください。

