



令和7年10月1日
畝部小学校 保健室

ようやく少しずつ暑くなってきて、秋の空気が感じられるようになりました。しかし、まだ暑い日もあり、気温差の大きい季節です。上着で調節しましょう。

今月の18日（土）は運動会です。どの学年も、運動会に向けた練習を頑張っていると思います。運動会で力を発揮できるように、規則正しい生活を心がけて、体調を整えましょう。



今月の保健目標：目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



9月に視力検査を行いました。結果はどうでしたか？ 受診報告書もらった人は、眼科へ行きましょう。また、メガネが合っていない人もいました。黒板の字が見えづらいと、授業にも集中できなくなってしまうので、眼科の先生やメガネ屋さんの店員さんに相談して、自分にぴったりの眼鏡を選びましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

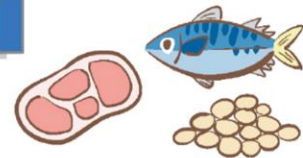
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



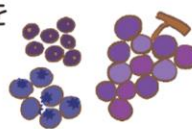
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。



が につ もく がっこうほけんいいんかい
◎●◎ 9月25日(木) に学校保健委員会がありました！ ◎●◎

今年は、家田病院の福田様を講師に迎え、うんちクイズや腸活ダンスを行いました。クイズでは、うんちが出やすくなる食べ物や、大腸の長さを知ることができました。腸活ダンスは、保健給食委員の子たちを中心に全校で踊りました。参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



9/29(月)から10/3(金)まで「腸活チャレンジカード」に取り組んでいます。保護者の皆様も一緒に確認をお願いします。学校では、畝部子タイムに「腸活ダンス」を行っています。この取組を通して、子どもたちが少しでも自分の健康を意識できるようになると嬉しいです。



あき しょうじょう
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。正解には「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う便利です。

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。

🍎 おうちの方へ 🍌

- ・9月に視力検査を行いました。必要があれば眼科を受診し、受診報告書を提出してください。学校で配慮のいることがあればお知らせください。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変わる場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- ・お子さんについて相談したいことがありましたら、はあとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・食物アレルギーに関する調査を行います。後日きずなネットで詳細を配信しますので、回答をお願いします。アレルギー疾患がある場合やアレルギー疾患が疑われる場合は、医療機関を受診し医師の診断を受ける必要があります。回答内容に応じて、後日該当者へ必要書類をお渡しします。