



相模原市立谷口小学校 保健室
平成23年10月7日(金)発行
保健目標：目を大切にしよう

先月の終わり頃から、マスクをして登校する子どもたちが多くなってきました。季節の変わり目ということもあり、アレルギー症状を起こしている子と、かぜをひいている子が混在しているようです。この数日間で、いっそう秋の涼しさを感じるようになり、朝の健康観察で喉や鼻の症状を訴える子どもたちも増えています。

季節の変わり目、特に夏から秋にかけては体調を崩しやすいと言われていますが、原因の一つは気温の変化です。気温の変化によって、体温を調整している自律神経の働きが追いつかなくなり、免疫力や抵抗力が低下してかぜをひきやすくなったり、疲れやすくなったりしてしまうようです。子どもは特に、環境からの影響を受けやすいので、この時期は普段以上にバランスの良い食事をし、睡眠時間を十分にとって生活リズムを整えることが大切です。脱いだり着たり、そのときの気温によって調節できる服装を心がけるのも、この時期には必要になってきます。

子どもだけではなく、おとなにも夏の疲れが出てくる頃です。調子が悪いと感じたら早めに体を休ませて体調を整え、さわやかな秋風を感じて過ごしていけたらと思います。



10月10日は、目の愛護デーです。

目の病気のサインを、見逃さないようにしましょう！

症状がひどいとき、何日も続くときは早めに眼科を受診し、その症状が出ている原因を調べてもらうことをお勧めします。

目がかゆくないですか？

手でこすりすぎると眼球に傷がついてしまうため、かゆみがひどいときには早めに受診しましょう。

目がゴロゴロしていませんか？

目の乾燥、ゴミや砂が入っている、さかさまつげ、ものもらいなど、様々な原因が考えられます。

目が充血していませんか？

アレルギーやウイルス性の結膜炎、目の疲れ、度が合わない眼鏡をかけていることでも目が充血します。

まぶたが腫れていませんか？

アレルギー性結膜炎、ものもらいなど、様々な病気の可能性があります。早めに受診しましょう。

目やにが出ていませんか？

黄色い目やにがたくさん出たり、同時に白目も赤くなったりしているときは、早めに受診しましょう。

涙がよく出ていませんか？

アレルギー反応、さかさまつげなど、考えられる原因は様々です。症状がひどいときは受診しましょう。

**日本スポーツ振興センター
災害給付金制度について**

学校管理下(授業中・休み時間・登下校時など)で発生した事故に対する医療費を給付する制度です。治療が終わるまでの自己負担額が1,500円以上かつた場合に、請求の対象となります。

学校から医療機関や薬局で記入してもらうための用紙をお渡しますが、翌月も受診する場合や病院が変わった場合には、新しい書類が必要になります。その際は、担任までお知らせください。

※医療証を利用した場合も、診療報酬点数が500点以上であれば申請できることになっており、医療費の1割分が支給されます。ご不明な点がございましたら、戸田までお問い合わせください。

第2回発育測定・視力再検査

【日程】

11日(火):1年 12日(水):2年
13日(木):3年 14日(金):6年
17日(月):5年 18日(火):4年



発育測定の結果は健康手帳でお知らせしますので、お子さんと一緒に、成長の様子を確認していただけたいと思います。

視力再検査は、4月の検査で両眼とも1.0可(A)だった児童と、左右どちらかでも0.7可(B)以下で、結果のお知らせが未提出の児童を対象に実施します。