



立川市立第五小学校
養護教諭 橋本 莉穂
令和7年10月1日

9月に入っても残暑が続き、保健室でも頭痛や吐き気など熱中症症状を訴え来室する児童が多くいました。9月中旬頃からは段々と秋風を感じられるようになり、過ごしやすい季節となりましたね。2学期が始まり一か月、生活リズムは整ってきましたか？10月に入ると、朝夕と日中の気温差が大きくなり、風邪をひいたり、疲れやすくなったりと体調を崩しやすくなります。脱ぎ着がしやすい上着などを持参して調整できるようにしましょう。



▽視力検査について

9月に実施した視力検査は、臨時の視力検査のため、1学期（4・5月）より視力の低下が見られた児童のみ結果のお知らせを配布しました。4・5月以降に眼鏡を作った場合や、4・5月と比べて低下していない場合には基本的に配布しておりません。ご確認お願いいたします。

▽10月の保健行事（整形外科検診について）

日程	内容	対象	準備・備考
10/3(金)	整形外科検診	希望者	・ 上下が分かれた服を着てきてください。 ※学校医による視診、触診があります。また、衣服を脱いで健診する場合があります。ご承知おきください。

※今年度は例年より実施日程が早いため、別紙で希望調査をさせていただきました。ご提出いただき、ありがとうございました。

★検診の時間や方法の詳細については、担任よりご本人にお伝えします。

★検診結果は受けられた方全員に後日配布いたします。ご確認お願いいたします。



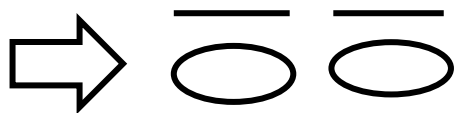
▽感染症情報

9月は、新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎・流行性角結膜炎・水痘（水ぼうそう）・インフルエンザの発症報告がありました。今月は結膜炎症状（瞼の腫れ、充血など）で来室する児童が多かったです。季節の変わり目になり段々と空気も乾燥してきます。手洗いや換気などの基本的な感染症対策をしっかりと続けていきましょう。

※感染症にかかった際は「治療証明書」または「登校届」の提出が必要です。ご不明点がありましたら養護または、担任までお問い合わせください。

▽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。
「10」を横にすると・・・



目とまゆげの
かたち！

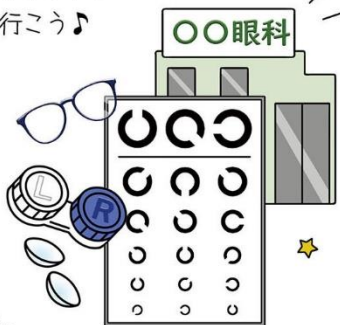
目とまゆげの形に見えることから、目を大切にする『目の愛護デー』となりました！
目は体の中でも特に大切な場所です。目にやさしい生活を心がけましょう♪

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。

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。



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！



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

▽秋の花粉症が増えています

段々と秋らしい気候になってきてすずしい風を感じるようになりましたね♪

春以外の季節でも、目の痒みや鼻水など花粉症の症状で来室する児童がいます。
ご家庭でも花粉症の症状がある場合は、目薬などでケアや、必要に応じて
医療機関への受診をお願いいたします。

秋の
花粉？

かゆくても、こすらず
洗い流したり、タオルで
目を冷やしたりしてみよう

