



令和7年10月1日
浦安市立富岡小学校
保健室

暑さもやっとひと段落、さわやかな季節となりました。秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



夏休みの生活習慣アンケートの結果

夏休みに、「いきいきばっこ」のアンケートをしてもらいました。みなさん、しっかりと取り組んでくれてうれしかったです。その中でも、「睡眠」の項目で人数をカウントしてみました。

① 一日のすいみん時間は7時間～9時間である。(小学校中学年までは8～10時間)

1～3年生…○118人、×△6人

4～6年生…○136人、×△7人

しっかりねむれていて素晴らしい！！

② 午後10時にはいつもねむるようにしている。

1～3年生…○104人、×△20人

4～6年生…○101人、×△41人

×△が①よりも少し増えていますね…
なるべく10時にねむれるようにがんばろう！

③ お昼にねむくなることはない。

1～3年生…○97人、×△27人

4～6年生…○100人、×△43人

×△の人は、途中で起きてしまったりしていませんか？お昼にたくさん運動して、ぐっすりねむれるようにしましょう。また、寝る前のテレビやゲームはしないように！

④ ねむる時間や起きる時間は毎日決まっている。

1～3年生…○93人、×△31人

4～6年生…○85人、×△58人

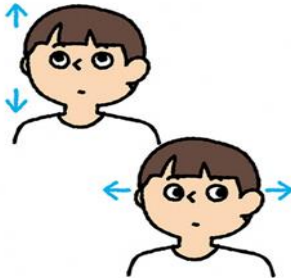
一番×△が多い質問でした。今日から、何時に寝て何時に起きるか自分で決めてみましょう！

大体の人は、必要な時間ねむることができていましたね。

富岡小のみなさんは、毎日同じ時間に寝て起きることがむずかしいようでした。最初は大変かもしれませんが、慣れてくると、自然と同じ時間にねむくなって、同じ時間に目覚めるようになってくるはずです。そうすると、より元気に毎日を過ごすことができるので、ぜひ寝る時間と起きる時間を決めてみてくださいね。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



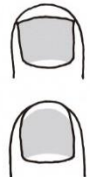
痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



つめの切り方

正解はどっち?

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

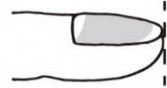


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、細菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口から細菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

保護者の方へ

○10月からインフルエンザの予防接種が始まる病院が多いかと思えます。ワクチン接種後、2週間ぐらいで効果が現れ始め、約5か月間持続するといわれています。接種を希望される方は、流行する時期の少し前の接種をおすすめいたします。

○運動会の練習が始まります。けがをしないように、爪を切ることや、お子様の足の大きさに合った靴などのご準備のご協力をお願いいたします。また、十分な量の水筒の持参をお願いいたします。

○寒くなる時期になりますと、様々な感染症の流行が予測されます。4月にもお知らせした通り、今年度より、溶連菌やマイコプラズマ感染症などの第3種感染症は、学校が用意した書類に保護者様が記載いただくことで、出席停止となります。お医者様より診断がありましたら、忘れずに学校までご連絡をお願いいたします。新型コロナウイルス・インフルエンザも同様です。なお、書式はHPにも掲載しております。

10月から運動会練習が始まりますね。

つめが長いと、砂が入ったり、お友だちをけがさせたりすることもあります。必ず切っておきましょう。