



けんこうだより10月号

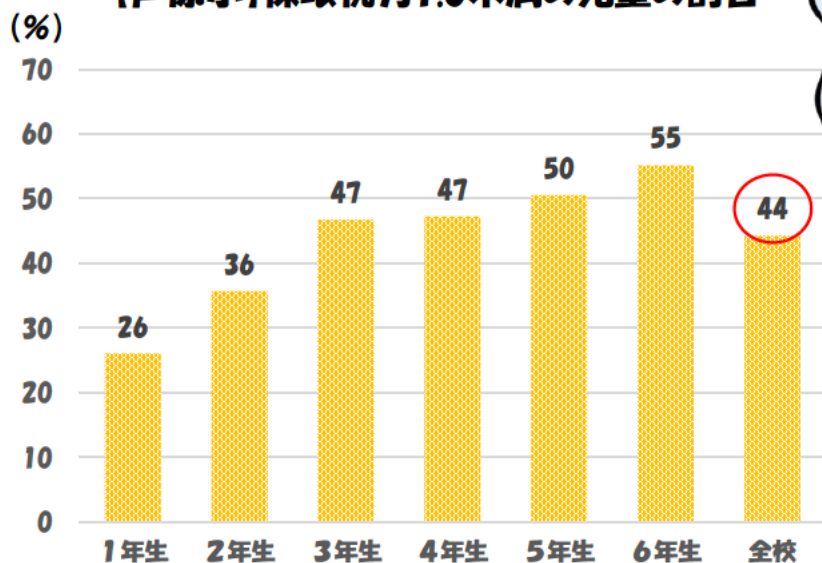
R7.10
芦原小学校
保健室

最近の芦原小では、音楽会に向けて素敵な歌や合奏が校内に響いています。音楽会、陸上競技会、校外学習と行事が盛りだくさんの秋です。体調をしっかりと整えて毎日元気に登校しましょう。

10月10日は

目の愛護デー

【芦原小】裸眼視力1.0未満の児童の割合



R6の全国平均(小学校)は
36.8%。芦原っ子は全国平均
より1.0未満の児童の割合が高
いです…

子どもの視力低下の大きな原因の一つは”近視”です。近視の進行は7～10歳が最も速く、近視が強くなるほど将来様々な目の病気にかかるリスクが高まります。

近視の予防には、屋外活動が効果的であることが科学的に証明されています。スポーツの秋、外でたくさん体を動かしましょう。

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。



目にはやさしい生活を！



ズキズキ

氷水で



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。

シヨボシヨボ

レンジで1分



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

感染症にご注意！

県内の学校で感染症による学級閉鎖が増えており、戸田市内の学校でも学級閉鎖が出ています。芦原小では、今のところ大きな流行は見られませんが、夏休み明けからこれまでに新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、水ぼうそう、溶連菌感染症、流行性角結膜炎(はやり目)の報告がありました。

「感染症＝冬」のイメージが強いかもしれませんが、1年を通して予防が必要です。

【出席停止について】

※必ず医師の指示に従ってください。

- ★新型コロナウイルス感染症 発症後5日、症状軽快後1日を経過するまで
- ★インフルエンザ 発症後5日、解熱後2日を経過するまで
- ★水ぼうそう 全ての発疹が痂皮化するまで



かんせんしょう
感染症

きょうりよく
みんなで協力して
りゅうこう ぶせ
流行を防ぎましょう



✓
バランスの
しよくじ
とれた食事



✓
できど
適度な
うんどう
運動



✓
よぼうせつしゆ
予防接種

✓
じゆうぶん
十分な睡眠



おしらせ

令和7年度学校保健委員会について

日時: 11月19日(水) 15:00~16:00 (多目的室)

内容: 埼玉ヤクルト販売株式会社 『おなか元気教室』



児童の生活習慣アンケートの結果をもとに、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の健康的な生活習慣について楽しく学びます。保護者の方のご参加お待ちしております。

参加ご希望の方は、配布済みの申込用紙をご提出いただくか、連絡帳等で担任にお知らせください。