ほけんだより10月

令和８年１０月１日
墨田区立小梅小学校
校長
養護教諭



東京都内では昨年より１か月早くインフルエンザが流行しています。

そのため１０月１日から予定されていた子どものインフルエンザ任意接種費用の一部助成につきまして、開始日が繰り上がり、９月２４日接種分から対象となるとのことです。

詳しくは墨田区ホームページを御参照ください。

墨田区内の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖が複数学級あります。

小梅小学校では９月 30 日現在、インフルエンザによる感染拡大はありませんが、複数名罹患しています。引き続き感染予防にご協力お願いします。







インフルエンザ予防対策のポイント

① こまめに手を洗いましょう。
② 規則正しい生活と十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
③ 普段から一人ひとりが咳エチケットを心がけましょう。
④ 室内の換気を行いましょう。また、湿度は概ね５０%～６０%を保ちましょう。
⑤ インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。



もくひょう 目を大切にしよう

子どもの目を守るために外遊びをしよう



子どもの視力低下を抑制するために外遊びがよい理由

① 日光は視力低下を抑制する。

日光を浴びるときに分泌されるドーパミンが近視の進行を抑えるという研究結果があります。１日２時間を目安に外で過ごしましょう。

② 遠くのものを見ることで目がリラックスする。

目は近くのものを見たときに緊張し、遠くのものを見たときにリラックス状態になります。そのため目の筋肉の緊張が続くと、筋肉が固まり、ピントを調整する部分が動かせなくなります。そのため、結果的に遠くのものが見えない状態になります。

③ 視力以外の目の力が鍛えられる。

外遊びは、目標に素早く正確に視点を移す眼球運動を促し、動いているものを見る動体視力能力やちらっと見て瞬間的に周囲から多くの情報を得る瞬間視など、視力以外の様々な目の能力を向上させます。



保健室よりお知らせ

発育測定の結果を「発育測定結果のお知らせ」として配布いたします。
前期終業式の日に、あゆみと一緒にお渡しします。御家庭で保管してください。