

ほけんだより



令和8年10月2日
横浜市立和泉小学校
校長 荒海 透
養護教諭 飯田 有沙

きびしい暑さも和らぎ、朝晩はとくにすずしく感じられるようになりましたね。
一日一日、秋らしくなってきています。秋といえば「読書の秋」、「スポーツの秋」、
「食欲の秋」…。そんな今月は「運動会」があります。汗をかいたときにそなえて、
清潔なタオルや着替えを準備して、しっかり水分補給をしましょう。



目がつかれた時にやってみよう！目の体操！

目がゴロゴロする、かすむ、まぶしい、まばたきがふえた、
たくさん目を使った…などの時にぜひやってみてください！



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル 眼精疲労」は、「スマホ 老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

色の見え方は人それぞれ～色覚について～

私たちは、目に入った光を「色」として感じています。色の感じ方には個人差があって、同じ色でも見え方が異なることがあります。日常で使われている様々な色が、中には「見えにくい」と感じている人もいられるかもしれません。色だけでなく、線を引いたり形を変えたり、みんなが分かりやすいように工夫をしていくことが大切ですね。

下線
≡
下線



見分けやすい
組み合わせ



見分けにくい
組み合わせ





うんどうかい 運動会におきてベストコンディションを！



もうすぐ運動会ですね！「楽しみ」「ワクワク」「緊張」「不安」…、みんな色々な思いの中、運動会練習に入っていると思います。練習期間中も当日も安全に過ごせるように、今から少しずつ体調管理をしていきましょう。



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる



し か じゅんかいし どう 歯科巡回指導がありました！

9月25日（金）、5年生を対象に歯科衛生士さんによる歯のブラッシング指導を行いました。今年度はピンク色の染め出しを使って実際に、どの部分に汚れがついているのかを鏡を見てチェックしながら進めていきました。初めての染め出しにビックリしながらも、みんな真剣に取り組んでいました。

これからも口の中の健康を維持しましょう。



のどの乾燥に 注意！

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。

ふだんから、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。

最近の感染症情報 ～保護者の方へ～

先月に引き続き、横浜市ではインフルエンザが流行しています。和泉小学校でも発熱やインフルエンザ等の感染症で欠席する人がやや増えてきました。

これから運動会の全体練習なども入ってきます。おうちでの生活習慣を改めて見直すとともに、毎朝の健康チェックを引き続きよろしくお願いいたします。

また、発熱していなくても、咳や鼻水等の風邪症状がみられた場合は、様子を見ていただけるとありがたいです。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。