



令和7年10月24日 田鶴小学校 保健室

やっと秋らしくなったと思ったら急に寒くなって、体調をくずす人が増えています。上着を着るなど、上手に服装で調節しましょう。また、十分な栄養と睡眠と適度な運動で、カゼに負けない体力をつけましょう。



色じゃないいろいろな肌の色

みんなの持っている、絵の具や色えんぴつの「うすだいたい」や「パールオレンジ」。これらは昔「はだいろ」と呼ばれていました。

肌の色＝「はだいろ」？

呼び方が変わった理由はなんででしょうか？ 世界中にはたくさんの方がいて、肌の色もさまざまです。そこで、ひとつの決まった色を肌の色、つまり「はだいろ」と呼ばないようになったのです。

世界に色々の“自分色”

人の数だけある肌の色。世界に色々のあなたの色というわけです。それは、他の人にとっても同じ。お互いの違いを「素敵だね」と認め合えるといいですね。

保健行事のお知らせ
歯科検診 11月11日(火) 全校
マラソン前内科検診

11月13日(木) 2, 3, 4年
21日(金) 1, 5, 6年

11月10日は、いいトイレの日
健康なうんちが出ていますか？
1週間、うんちチェックシートで自分のうんちを観察します。



感染症に注意！

インフルエンザがはやってきています
インフルエンザと新型コロナウイルス感染症だけは、登校する時に病院からの証明書はいりませんが、医師に言われた出席停止期間を守ってください。

部屋を閉め切ると、ウイルスが増えます。寒くても1時間に1回は窓をあけよう。



視力検査をしました

A(1.0)未満の人とメガネをかけている人に視力管理カードをわたしています。パソコンやタブレット、ゲームなど近くを見る機会が増えて、視力が下がる人が増えています。時々、目を休めましょう。以前からC,Dの人は、定期的に眼科を受診してください。

視力1.0未満の人数

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
人数	2人	4人	2人	5人	4人	5人

メガネをかけると「近視」が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —
近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —
メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。

— かけるシーンは絞ってもOK —
かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかも知れませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ 鼻水 頭痛
皮膚のかゆみ 食欲がない
…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を
脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を
バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。