峰山小学校ほけんだより

みんなげんき

令和6年１０月30日

朝夕の冷えこみに注意しよう！

ようやく秋めいてきました。朝夕の冷えこみや空気の乾燥により、体調管理がむずかしい季節です。この時期に注意しなければならないのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。全国的にマイコプラズマ肺炎の流行がみられましたが、峰小では季節の変りめのかぜ症状や体調不良で欠席する人はいますが、感染症による欠席はなくみんな元気に登校しています。

本格的に始まった「ハッピースマイル秋祭り」の活動に“えがおまんかい”で取り組めるように、『手洗い・うがい』をしっかり行い、感染症にかからないように予防していきましょう。

マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎は、マイコプラズマという細菌が肺に感染しておこる病気です。感染して 2、3週間は症状が出ません。かかると、せきが出るのが特徴です。はじめは空ぜきがで出ますが、しだいにたんがからんだようなせきに変わります。長い場合、せきが 3、4週間つづきます。ただ症状は人によってそれぞれです。のどの痛みくらいで終わる人もいれば、鼻水やくしゃみ、高熱が出る人もいます。感染をふせぐのに最も効果があるのは、せっけんでの手洗いとマスクの着用です。

遠くをみて目を休めよう！

目も心もリラックス

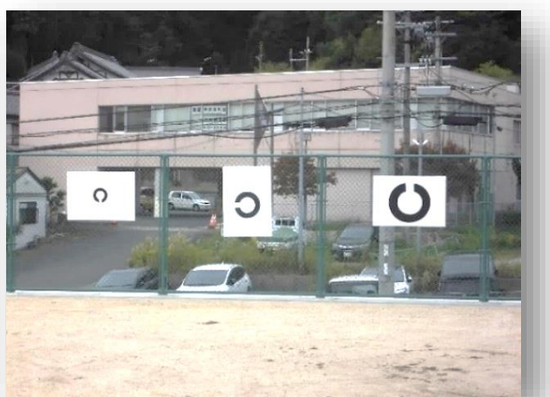
10月の視力検査では、少し視力が下がっていたり、眼鏡が合わなくなっている人がいました。

学校でもタブレットを使って学習する時間が多くなっています。近くを見る作業を続けていると、目の筋肉が緊張しつづけるので、目がつかれてしまい、視力が悪くなる可能性があります。目をつかれさせないようにするためには、ときどき遠くを見て、目を休める（筋肉をほぐす）ことが大切です。

そこで、目を守る取組として前期保健体育委員会が視力表を取りつけてくれました。教室の窓からグランドフェンスの視力表や遠くの景色を見て、目を休めましょう。

保健体育委員が視力表をとりつけました！

秋の歯科検診があります10月31日(木)9時～

１学期の歯科検診から数か月がたちました。むし歯や歯石がついていた人は、歯医者さんにみてもらいましたか？ 歯ぐきの状態が悪かった人は、毎日しっかり歯みがきをしていましたか？

秋の歯科検診で、自分の歯と口の中の状態が健康に保てているかどうかチェックしましょう。