



えがお

小田原市立芦子小学校
保健室 2026.10.1No.7

8月末からの長引く雨のせいで心が沈みがちな日々が続きますが、時々広がる青空はすっきりと晴れやかな気持ちにさせてくれますね。天気は心に与える影響は大きいものです。晴れた日はぜひその光をたっぷり浴びて心のエネルギーをチャージしてくださいね。

●最近の子どもたちの健康状況

9月中旬から、水痘（みずぼうそう）やインフルエンザ・溶連菌感染症といった感染症が芦子小学校でも散発的に発生しています。また、上記の感染症には当てはまらない、熱や咳を伴うかぜ症状の人もいます。昨年もそうでしたが、スポーツフェスティバルの前後は疲れも出やすく、感染症も流行しやすい時期ですので体調管理にご注意ください。

また、10月を過ぎると朝晩はぐっと冷え込みます。体調を崩さないよう、上着や長ズボンなどの衣服で上手に調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう。ブタクサなど秋の花粉症や寒暖差アレルギーにより、くしゃみ・鼻水・鼻づまりといった風邪に似た症状の他、頭痛・蕁麻疹・目の痒みが出ている子どももいますので、症状が長引いたり辛そうだったりする場合は、無理をせず医療機関への受診をご検討ください。

秋は
服装で
体温を
調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート ダウンコート

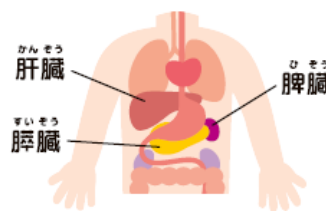
●水筒の持ち方 大丈夫？

熱中症や水分補給の対策として、子どもたちが毎日持ってきている水筒ですが、首や肩から掛けている状態では、転倒した際などに思わぬケガが生じる危険性があります。

【転倒時に起こりえる危険】

転倒した際に水筒が腹部と地面の間に挟まれる形になります。その結果、腹部を強く打ち、内臓を破損するといった、重大なけがにつながる恐れがあります。

私自身の過去の緊急対応の経験から、元気に遊んでいる最中の転倒によって、花壇のブロックや平均台、丸太などにお腹を強く打ちつけて「脾臓（ひそう）」という内臓が傷つき、緊急入院となったケースが3回ありました。これらは転んだ拍子にお腹を強く打ち付けたことで起きています。



登下校時の安全についてのお願い

登下校時に子どもたちが急いで走る場面を見かけます。安全な登下校のため次の2点についてご家庭でもご指導をお願いします。

- ①水筒の収納：転倒時のケガ防止のため、水筒はできるだけランドセルや手提げ袋に入れてください。
- ②時間のゆとり：「走らずに歩く」を徹底できるよう、時間にゆとりを持って登校させてください。

もうすぐ運動会

スポーツフェスティバルが近づいてきましたね。最高のパフォーマンスをするために、ケガや体調不良に気を付けて過ごしましょう。特に1週間前からの健康管理が大切です。疲労回復のため



栄養をとみましょう!!



しっかり準備運動をする



靴ひもはしっかり結ぶ

水分補給をする



にもしっかり睡眠と

具合が悪くなったら先生に伝える



よく、「暗い部屋で本を読むと、目が悪くなる」と言われます。医学的には、暗い場所で読んだからといって、その場ですぐに視力が落ちるわけではありません。しかし、目が疲れやすい環境で、疲労がたまった状態の目で、毎日のように長時間読み続ける生活が習慣になってしまうと、結果的に視力の低下（近視の進行）につながるリスクは高まります。

同じ理由から、寝る前に布団の中でスマートフォンを見るのも要注意です。暗い部屋の中で強い光を見つめるには、目に大きな負担をかけます。また、寝る直前に強い光を浴びると、睡眠の質が落ちます。寝る2時間前は、目を休ませる時間にしましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

