

*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和7年度 10月号

今年の9月も、とんでもない暑さが続き、熱中症指数が9月だというのに31℃を越え、外で遊べない日がありました。その一方で、こんなに暑いのに、かぜや感染症にかかって、欠席する人も出ています。しかし、最近はずっと涼しくなってきました。10月は運動会もあり、思いっきり体を動かして、旬の食べ物を食べ、元気に過ごしましょう。



10月のほけんもくひょう
目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



IT眼症になっていませんか？

IT眼症とは、テレビやゲーム、パソコン、スマホやタブレットなどを長い時間使うことで、目や体の病気になることです。

<こんな症状に注意！>

<IT眼症にならないために>

- ・ものが二重に見える ・目がかわく
- ① 時間を決める ② 顔から離す (肘を軽くのばす)
- ・目の周りが痛い ・目が充血する



目に良い食べ物を
食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。



9月 身体測定結果



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 cm	男子	118.6 +2.5	124.6 +2.8	129.8 +2.2	136.1 +2.0	140.2 +2.5	149.0 +3.4
	女子	119.7 +2.8	125.1 +2.5	129.8 +2.8	135.3 +3.0	143.7 +2.9	150.9 +2.6
体重 kg	男子	21.2 +1.1	24.4 +1.5	27.0 +1.5	31.8 +1.6	35.1 +2.2	40.1 +2.1
	女子	21.9 +1.0	25.5 +1.4	26.4 +1.6	30.4 +1.7	35.0 +1.7	41.7 +2.4

どの学年も、4月と比べると身長は2～3cm、体重は1～3kgほど増えていました。好き嫌いせず何でも食べて、丈夫な体と心を作ってください。



運動会の練習が始まります

～安全に練習を行うために～



- ① 準備運動をする
- ② 足に合ったくつをはく
- ③ つめを切る
- ④ 朝ごはんを食べる

～おうちの方へ ＊「選定療養費」って、ご存じですか？

令和4年10月1日より、「200床以上の地域医療支援病院は、他の医療機関からの紹介状なしに初診で受診する場合、選定療養費として7,700円（歯科の場合は5,500円）を医療費とは別に負担することになりました。



選定療養費は保険適用外の費用で、学校管理下の災害であっても日本スポーツ振興センターの給付外となり、保護者の方に負担していただくことになります（かかりつけ医からの紹介状があれば、この費用は発生しません）。

また、救急車等で搬送した場合も、搬送先の医療機関によって選定療養費が発生することがあります。お子様の健康・安全が最優先であるとの観点で判断・搬送させていただくこともありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。