



令和7年10月1日
所沢市立椿峰小学校
保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着を羽織るなどして服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



10月10日は目の愛護デー



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。

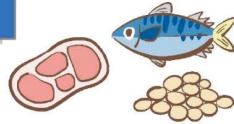
ビタミンA

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ることあります。



目に優しい行動



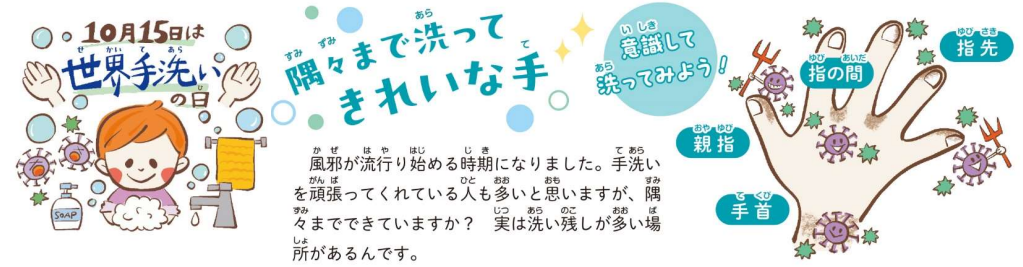
目を温める



部屋を明るくする



スマホは目から離して使う



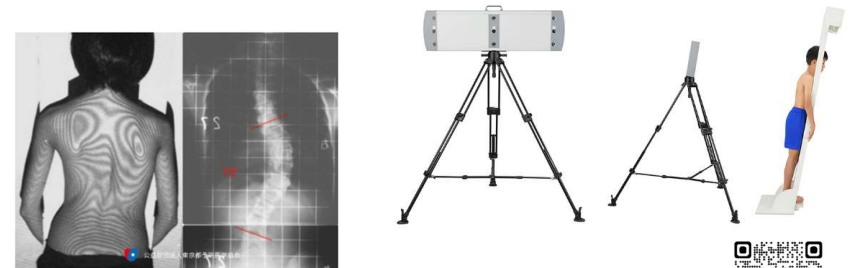
10月の予定

- 14日(火) 9:00~脊柱側弯症検査(6年生対象)
※欠席者は11月5日(水)に生涯学習推進センターにて受診(希望者)
- 27日(月) 尿検査容器配付
- 28日(火) 尿検査1次
- 29日(水) 尿検査1次予備日



脊柱側弯症検査について知ろう

脊柱側弯症とは、脊柱がねじれを伴って左右に曲がる症状のことを言います。もともとなる病気がある場合や、生まれつき背骨に奇形がある場合もありますが、一番多いのは、特発性側弯症と呼ばれる、まだ原因のよくわからないタイプの側弯症です。
所沢市では、9年間の義務教育の中で、小学校6年生を対象に脊柱側弯症検査を実施しています。脊柱側弯症は早期に発見して適切な治療や経過観察を行うことで重症化を予防できます。



引用・写真:公益財団法人東京都予防医学協会

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/child/sekichu.html>

