

# ほけんだより

令和7年10月15日  
上ノ原小学校保健室

10月の保健目標  
目を大切にしよう

いよいよ週末はスポーツ大会です。気温の変化から発熱・咳(喘息含む)・体調不良等で欠席をするお子さんが増えています。子どもたちが、万全の体調で本番に臨めるよう、毎日の健康管理にご協力をお願いします。

## もしかして、秋アレルギー？

先週から、「熱はないけど、鼻水がでる・だるい・喉がイガイガする」という来室が増えています。

風邪や感染症の可能性もありますが、もしかすると、秋のアレルギーかもしれません。上ノ原小の周辺は自然も多く、特に今はスポーツ大会の練習で外に出ているため、症状が出やすいことも考えられます。服薬することで症状を抑えることもできますので、症状が長引く場合は、早めの受診をしてみてください。

### 秋に多いアレルギー



- ◎ブタクサ ◎ヨモギ
- ◎カナムグラ ◎イネ科植物



- ◎ダニ、ハウスダスト
- (夏に増えたダニが死滅し、死骸がハウスダストとなって舞い上がります)

### 主な症状



- くしゃみ
- 鼻水、鼻づまり



- のどの違和感
- 乾いた咳、喘息様症状



- かゆみ
- 充血、涙目



- かゆみ、発疹
- 湿疹の悪化

### 色覚検査の実施について

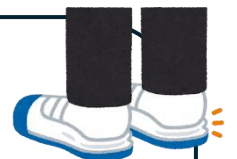
調布市では、健康診断の一環として、4年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。

お子さんの色の見え方に心配がある場合、希望があれば他学年でも検査を行うことができます。他学年で検査を希望される場合は、上ノ原小学校 保健室までご連絡ください。

検査日：10月27日(月)



### 上履きサイズの確認を!



上履きのかかとを踏んで歩く子が多く、気になっていきます。サイズが合わないのか、あえて履かないのか…。

どちらにせよ足の健康には悪い影響しかありません。外反母趾や浮き指、扁平足や猫背、すり足歩行などが進んでしまいます。

かかとを踏むクセは「楽だから…」「ちょっとかっこいいと思ったから」という理由で始まることが多いですが、身体への影響は少なくありません。上履きを持ち帰ってきたら、踵がつぶれていないか、ぜひ確認してみてください。