

ほけんだより 10月

令和3年10月4日 保健室

問い合わせ先：03-3990-5451（職員室）

涼しくて過ごしやすい日が続いていますね。気温差もある時期なので、体調を崩す人が増える時期でもあります。きちんと食べて、楽しく運動をして、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてくださいね。

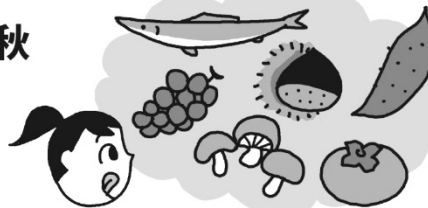
10月は「骨と関節の日（8日）」、「目の愛護デー（10日）」など、健康に関する記念日が多い月です。コロナ対策も引き続き重要です。自分自身の健康に興味を持ち、元気にすごしましょう！

●●の秋……あなたはどのように過ごしますか？



スポーツの秋

運動不足で体力が落ちていたり、落ちている人もいます。家で手軽にできるスクワットから始めてみては？



食欲の秋

暑さがやわらいで、食欲も増してくる頃です。サンマ、さつまいも、きのこ、栗、柿など旬の食材を味わってみましょう。

読書の秋

秋の夜長といわれます。たまにはスマホから離れて、本を読んでみませんか？ただし夜更かしには注意して！



芸術の秋

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画をみたり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。



新型コロナウイルス対策できていますか？～チェックリスト（パート①）～

- 毎日登校前に検温できていますか？
- 登校後や、給食の前に手洗いをしてしていますか？
- マスクで鼻と口をおおっていますか？
- 食事の時は、おしゃべりしないようにしていますか？



<10月10日は目の愛護デー>

スマホやタブレットを使用する機会も増えていきますね。ずっと付き合っていく自分の目です。意識して目の休息をとるようにして、目の健康を守りましょう！

目の健康を守るためのポイント

- 姿勢を正して、画面から30cm以上離す。
 - 30分に1回は、20秒以上画面から目を離し、遠方を見るなどして目を休める
- (日本眼科医会より)

目薬をさした後は、 A・Bのどちらが正しい？



正解は「B」です。まばたきをすると、目薬が涙とともに流れてしまいます。点眼前に手をよく洗い、目頭にある涙点から鼻や口のほうに目薬が流れないように押さえるとよいですよ。

どっち？ あなたの「きき目」

みなさんは「右きき？ 左きき？」と聞かれたら手や腕、足のことだと思いかもしれません。でも、目にも「きき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうですよ。

きき目の調べ方

- ① 数mくらい離れたものをじっと見る。
- ② 見続けながら、見ているものを指さす。
- ③ そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見えるほうがきき目。



保護者の皆様

○ 日々、感染症対策にご協力頂き、ありがとうございます。引き続き、朝のお子様の体調確認、健康観察をしていただき、お子様が普段と比べて体調が少しでも異なる場合には、まずは自宅で休養させ様子を見る、発熱等の風邪症状がある場合はかかりつけ医等の医療機関に連絡して受診する等、適切な対応をどうぞよろしくお願い致します。また、家庭で発熱等の体調不良者がいる場合（例：本人は元気だが家族で発熱等の風邪症状がある）も、登校は控えて頂き、その旨学校にご連絡いただきますよう、どうぞよろしくお願い致します。出席停止の対応となります。

○ 一年生のみ 11月19日（金）に貧血検査があります。学校に区の健診センターの方々が来て実施します。
