

令和元年10月2日

練馬区立旭丘小学校

No.7 **家庭数配布**

○10月の保健目標○
目を大切にしよう!



運動会が終わりました。協力し合って力を出し切り、子供たち一人ひとり、練習の時とは違う表情を見せ頑張っていた姿に感動と元気をもらいました。次の行事に向かって、また力を合わせて頑張りましょう!

朝や夜の冷え込みに秋を感じる頃になりました。この気温差で体調を崩している子、かぜひきさんが増えています。「食事・睡眠」に「汗のしまつと衣服の調節」で体調管理を! 週末は「体を休める」ことに努めましょう。

また10月に入り、「衣替え!」と言って、すぐに長袖・長ズボンで登校している子

がいますが、日中はまだまだ時折強い日ざしを感じます。休み時間、汗をびしょりかきながら動いている子がたくさんいます。大人と子どもでは体温調節機能が違い、大人の感覚で子どもに洋服を着せると、かえって風邪をひいてしまうことがあります。

子ども自身に、自分で衣服の調整ができるようにさせたいものです。また、下着を着ることで、上手に衣服調整をして薄着生活ができるといいですね。

気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着
10月初めごろの最高気温	→		10月末ごろの最低気温

秋の歯科検診があります!

実施日: 10月24日(木)

むし歯の有無を診ます。むし歯の疑いがある児童には「受診のおすすめ」を渡します。用紙をもらった人は、早めにかかりつけ医で診ていただいでください。

歯みがき強化週間 10/18~10/24

歯みがきカレンダーで

歯みがき習慣をチェックしましょう。



インフルエンザにご注意!

今年は9月から「インフルエンザによる学級閉鎖」が報告されています。これからの時期、体調が悪い時に無理して登校しても学習能率は上がりず、体調悪化につながるが多々見られます。ご家庭での早期快復に向けた早めの対応をお願いします。

おねがい

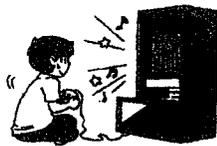
これからの時期、体調を崩した時には下記の3点にご協力をお願いします。

- ①学校をお休みする時は**連絡帳**で(病状も詳しく)お知らせください。
- ②高熱を出した時は、解熱後**1日様子を看てから登校**させてください。
- ③インフルエンザの**疑わしい場合は必ず受診**をしてください。インフルエンザは出席停止扱いとなります。診断が出た場合は学校までお知らせください。

10月10日は「目の愛護デー」

目は眠っているとき以外はいつも働いています。読書や勉強、とくにゲームやテレビのあと、目はとても疲れています。目をたくさん使ったときは、遠くの森を見るなどしてゆっくり休めてあげましょう。

下の口にチェックがつく人は要注意！！



テレビゲームを始めると止まらない

寝ころんでテレビや本を見るのが好き

「姿勢が悪い」とよく言われる

暗い所でも平気

まぶしい所でも平気

色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

物を見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違っていて色の見え方にも個人差があるといわれています。



今、隣にいる人にも、自分とちょっとだけ違う世界が見えているのかもしれない。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

鼻水、かめていますか？

かぜの症状で来室する子の中で、鼻をかまずにすすっている子が多くて気になります。鼻水をすすると、鼻水が喉にまわり、痰が絡んだ咳が出やすくなります。また鼻水がたまっていると、口呼吸になるため、喉が乾燥して咳の症状がひどくなりこともあります。

まずは、ティッシュを持つこと。そして鼻をかむこと！「鼻から息を吐く」ことができない子もいるようです。これは練習が必要です。片方ずつ、ゆっくり吐くのがポイントです。ご家庭でも声かけ練習ください。

