



令和8年9月30日

練馬区立

光ヶ丘夏の雲小学校

校長 外山 俊吾

養護教諭 弦間紫乃

2学期が始まりあっという間に一か月がたちました。本校でもインフルエンザが流行しています。コロナウイルスも心配です。具合が悪かったら無理をせず学校を休み、発熱後は病院を受診しましょう。発熱後、24時間経っていないと検査で正しい判定が出ないことに注意しましょう。

10月10日は



こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

9月は雨が多く、気温も涼しい日が続きました。これから秋になると、さらに冷え込んできますが、子どもは体を動かすとすぐに汗をかきます。脱ぎ着しやすい服装で快適に過ごせるようにしましょう。裏地がもこもこのトレーナーやあったかい下着は、熱がこもりやすくなるので注意です。



秋は 服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	服装
25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
	ダウンコート

