

ほけん だより

2021 (令和3) 年10月 No7
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

10月の保健目標

〇目を大切にしよう



<保護者の皆様へ> 9月は、急に寒くなったり、暑さが戻ったりしたため、体調をくずした人もいました。これから、台風の影響などで、朝晩は急に涼しくなります。日中との温度差がありますので、着脱しやすい上着を持たせてください。先月も欠席者は少なめでしたが、休み明けの保健室への来室者が多めでした。寝不足や休日の疲れが残っていて、頭痛や気持ちが悪い等の理由で20人以上来室する日もありました。けがは、校庭や体育館でぶつかったり、転んだりする児童が多く、病院へ行くけがが5件ありました。休日に公園等でのけがも増えていきます。今月は「体育学習発表会」の練習が多くなります。一人一人がルールを守り、安全に運動をしたり遊んだりしましょう！

今年は、9月に2週間実施しました「生活リズムがんばり表」のご記入など、ご協力いただきありがとうございました。「朝食」はほとんどの児童が毎日食べ、休日も早めに起き、生活リズムを取り戻そうとした児童が多くいました。反面、毎年、夜寝る時間が遅い児童が増えていますが、運動不足に比べて意識できていない人もいます。

ICT機器の活用もあり、子どもの視力低下が問題となっています。**寝る1時間以上前に、テレビや電子機器の使用を控えましょう！**また、登校時の手洗いが少し疎かになっている児童が見られます。外出後や食事前は、特にていねいに石けんで洗い、きれいなハンカチ・タオルがすぐに出せるように準備をしてください。各教室には、換気の目安となる「二酸化炭素測定器」が設置されました。引き続き油断をせずに、マスクの着用・検温（健康観察表の記入）・人との距離や声の大きさに気をつけながら、お子さんの体調管理をよろしくお祈りします。

10月 → 10日

目の愛護デー



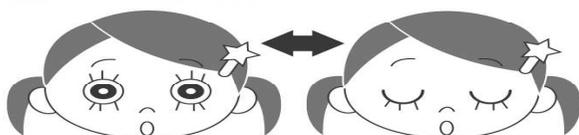
目にやさしく 正しい姿勢で

ドライアイに注意!!

パソコンなどの作業は、1時間ごとに10~15分目の休憩を・・・。



まばたきは、目の乾燥をふせぎます



「なみだ」の働き

- ・目の表面を保護する（乾燥を防ぐ）
- ・細菌の感染を防ぐ
- ・目に入ったゴミを洗い流す
- ・目に栄養を与える

薬と健康の週間

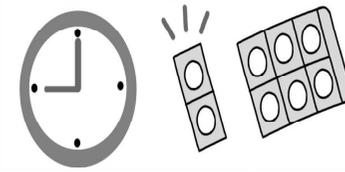
10月17日 ~ 23日

薬は用法・用量を守って正しく使おう

スポーツの秋 元気にからだを動かそう!

クスリをのむときの注意

- コップの水が、ぬるま湯でのむ
- のむ量や、のむ時間を守る



- カプセルをあけたり錠剤をつぶしたりしない
- 他人が病院でもらったクスリはのまない

