

# 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

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、換気の日安となる「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

### <健康カードの返却について>

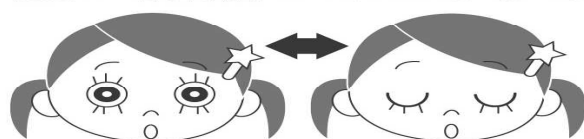
9月に実施しました身体測定の結果を、健康カード（緑色）の見開き左側に貼付をし、前期終了時に返却する予定です。測定結果をご確認いただき、表紙の保護者印欄・お子さんの学年2回目に押印をしてください。そして、後期開始の10月11日（月）に学校へ持参してください。学校で保管をします。\*欠席等で測定していない人は未記入のため、測定後に返却いたします。☆健康カードは、卒業時まで毎年結果を重ねて貼っていきますので、大切に扱ってください。結果についてご質問等がありましたら、連絡帳等で保健室までお問い合わせください。

## 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

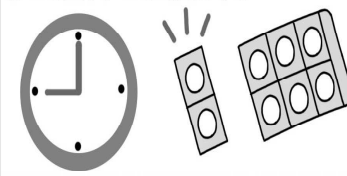
### 薬と健康の週間

10月17日～23日

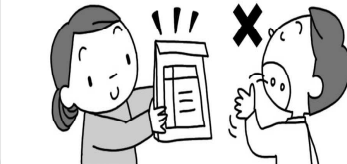
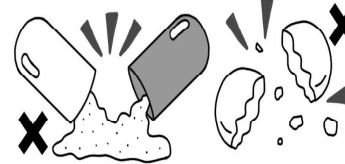
薬は用法・用量を守って正しく使おう

## クスリをのむときの注意

- コップ杯の水が、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



### スポーツの秋 元気にからだを動かそう!