

ほけん たより

2021 (令和3) 年 11月 NO. 8

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 川中子 登志雄

保健室

<保護者のみなさまへ>

すごしずつ、ふゆのせむさにちかづいていきます！

10月は朝晩だいぶ気温が下がり、感染症は溶連菌感染症1名だけでしたが、のどの痛みや発熱症状による欠席者や早退者が増えてきました。これからの季節は、腹痛・嘔吐症状の「感染性胃腸炎」の報告も増えてきます。今年も、インフルエンザ症状と似ている「新型コロナウイルス」流行による心配がまだ続いています。どの感染症にも有効な、石けんでの手洗いを、食事前と外から帰った時に、引き続きいねいに行いましょう！マスク・咳エチケットのほか、食事中は話をしない・換気を長めにすることを、油断せずに続けてください。毎日の習慣となりました、保護者の方による健康観察と健康観察表の記入も、毎朝ランドセルに入れる確認までよろしくお願ひします。11月は、12月の学習発表会に向けての練習が始まります。睡眠と食事で体調を整え、寒さに負けず元気に生活をしましょう！



秋の夜長、なかなか眠れないときは...

★からだを温めたり、リラックスすると、眠りやすくなります★



でも、一番いいのは
日中によく活動し、
食事をきちんと
とることです



11月の保健目標

○しせいをただしくしよう



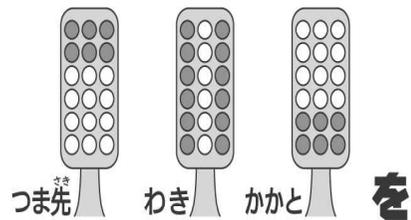
<まっすぐせすじ>



あなたの歯肉はどっち？



歯ブラシの



うまく使おう

手洗いは指先まで しっかりと



自分でしよう 朝の体調管理



まど
窓をあけて
くわ
空気を
いれかえよう



11月の保健行事

- 9 (火) 就学時健康診断 (新1年)
13:20 ~ 受付
- 19 (金) 歯科健診 (全年齢)
8:50 ~ 集会室 (予定)
- ★朝食後のみかきを、忘れずに、してきましょう！

*学校行事や校医の都合などにより、変更になる場合もあります。

	春	秋
ススキ (イネ科)	樹木の花粉 数百km遠くから飛ぶ	雑草の花粉 数km~数十kmの範囲で飛ぶ
オオブタクサ (キク科)	みんなつらい 一斉に症状が出る	環境による 生活環境により飛散状況が異なる ⚠️草刈り直後、河川敷
ヨモギ (キク科)	大きく長い波 数カ月は症状に苦しむ	短い波が何度も 症状が出る期間が短く見逃しがち
	アレルゲンは似ている ほとんどの人が両方の花粉に反応	

秋も花粉対策グッズ活用を



デジタル画面を見る時は



しせい ただ がめん め せんち いじょう はな
姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

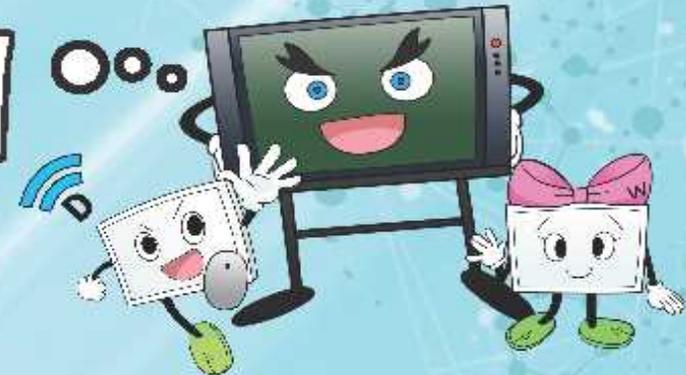
ふん かい びょう いじょう とお み め やす
30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

め かわ
目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

やす じかん め やす あか おくがい うご
休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

ね じかん まえ がめん み
寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

全エピソードは
こちらから



企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPANESE OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育司課長官・教育課