

ほけんだより 10月

令和3年10月7日
 昭島市立共成小学校
 校長 森本 弘子
 保 健 室
 1～3年生用

あき お米 やくだ物、きのこなど、たくさんの食しょくざいがしゅうかくじきの時期をむかえます。おいしくてえいようたっぷりな「しゅん」の食たべ物を味あじわってくださいね。これから秋風あきかぜが心地こころよくおだやかな気きこうになっていきます。からだからだを動かうごしたり、新あたらしいことことをはじめるのにもぴあたりなきせつです。みなさんにとって実みのり多おほき秋あきとなりますように。

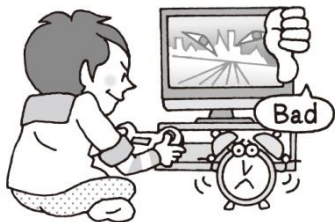


め しゅうかん わる しゅうかん 目に「いい習慣」「悪い習慣」あなたはどっち？

★ゲームやテレビは…★



「時間を決めて休やすみながら」



「やりたいだけやるぞ」

★本を読むときは…★



「明あかるいところで」



「暗くらくても読よめるよ」

★勉強するときは…★



「机つくえで背せ中なかをまっすぐ」



「床ゆかでゴロゴロしながら」



め しゅうかん
 目にいい習慣、こんなこともあるよ！



まへ
 前がみは目に
 かからないように



ぐっすりねむと眠ねむって
 目を休やすませてあげよう

「いってきます」その前まえに…

ねっ



マスク



ハンカチ



ほけんだよ！ 10月

令和3年10月7日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
保 健 室
4～6年生 用

10月、実りの秋です。この時期においしい食べ物の1つに栗くりがあります。さて、栗を英語で何と言うか知っていますか？実は、よく耳にする「marron」はフランス語。英語では「chestnut」と言います。穏やかな気候が続く秋、みなさんにとっても実り多き秋となりますように。



2つの10を横にすると、「まゆげと目」の様に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。これをきっかけに目を大切にすることについて考えてみましょう。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状しょうじょうは「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙なみだの表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤うるおう効果こうかもあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態きんちようです。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠すいみんをとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談かんかしましょう。



お家の方と一緒に読みましょう

先週は、どの学年も練習の成果を発揮し、素晴らしい運動会となりました。6年生を中心とした全校での「コネッタ」。全校で心が一つになれたすてきな活動でした。コロナ禍により直接的な関わりができない中ですが、このような活動を通して、子供たちの心が豊かに成長できればと願っています。



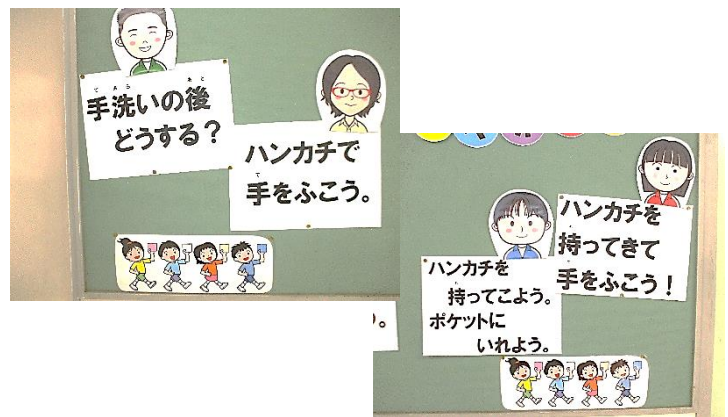
10月1日、緊急事態宣言が解除されました。東京都は、新型コロナウイルス感染症の再拡大防止のため、10月1日～24日までを「リバウンド防止措置期間」としています。引き続き基本的な感染症対策の徹底を各ご家庭においてもお願いします。

保健委員会からのお知らせ

2学期、保健委員会では様々な活動を行っています。

ハンカチを持ってこようキャンペーン

きちんと手を洗っても、洋服でふきふき。ピップと手に付いた水を飛ばしていたり。ハンカチを持ってきている？と疑う場面をよく見かけます。そこで、保健委員会ではハンカチ持参のCMを作成し、オンライン朝会等で流しています。また、保健室前に児童が考えたキャッチフレーズを掲示しています。



手洗い推進メッセージ作成

感染症の基本である手洗い。ただ、水で洗うのではなく石けんをつけて30秒間洗うことが大切です。保健委員会では、手洗いの大切さを伝えるためにメッセージを作成しました。石けんのボトルにそのメッセージが貼られています。ボトルによって異なるメッセージが書かれていますので、どんなことが書かれているのか…探してみてくださいね。



登校届 提出のお願い

本人及び同居の家族が風邪等の症状があり欠席した場合及びコロナ感染の不安による欠席は学校長の判断により出席停止扱いとなります。また、そのような理由での欠席には「登校届」の提出が必要です。保護者の方が記入し、登校再開の日に必ず担任へ提出してください。用紙は全児童に配付しております。お手元がない場合は共成小のHPからダウンロードすることができます。

HP：共成小→保健室→登校届（新型コロナウイルス感染症関係）

登校届(新型コロナウイルス感染症関係)

【登校届に記入する事項】

- 1. 本人が風邪等の症状があり欠席した場合
- 2. 本人がコロナ感染の不安による欠席の場合
- 3. 本人が家族が風邪等の症状があり欠席した場合
- 4. 本人が家族がコロナ感染の不安による欠席の場合

【登校届の記入】

氏名： 月 日 年

【登校届の提出】

提出日： 月 日 年

提出者： 担任

【登校届の提出先】

保健室