



# 保健だより

令和3年9月29日  
尾張旭市立東栄小学校

## ■ 「暑い」から「寒い」へ・・・季節の変わりめです。

10月になり、これから朝と夕方を中心に、気温が下がる日がだんだんと多くなります。

しかし、朝は寒いと感じていても、放課に外で遊んだり、学校で活動したりして、日中はまだまだ半袖の方が過ごしやすいです。

また、子どもは大人と比較して代謝がよいので、大人が寒く感じていても、子どもは同じように寒いと感じていない場合もあります。

朝、お子様が寒いなど感じる時は、半袖の上に長袖を着させ、調節できる服装で登校させてください。

なお、洋服には名前を書いてください。運動場に、長袖の服や上着が脱いだまま置いてあり、持ち主が見つからないことがあります。

9月・10月保健行事	
30日(木)	視力検査 1年
1日(金)	視力検査 6年
4日(月)	視力検査 5年
5日(火)	視力検査 2年
6日(水)	視力検査 4年
7日(木)	視力検査 3年
8日(金)	視力検査 たんぽぽ

## ■ 視力検査が終わったクラスから、健康手帳を返却します。

- 視力検査が終了したクラスから健康手帳を返却します。10月の視力検査の結果を見られたら、裏表紙にある保護者印を押す欄にサインをして(押印でなくてかまいません)、学校に返却してください。
- 健康手帳で10月の視力検査の結果を見られて、4月の時より視力が低下している方は、眼科に受診されることをおすすめします。病院を受診した結果、教室の座席など配慮が必要なことがありましたら、連絡帳で担任までお知らせください。

## ■ 10月15日は「世界手洗いの日」です。

「世界手洗いの日」は、ユニセフによって設けられました。自分のからだを病気から守る簡単な方法のひとつが、石けんを使った手洗いだとユニセフは訴えています。

病気は、「病原体」「環境の変化」「生活のしかた」「体の抵抗力」が関わり合って起こります。ユニセフが訴えている石けんを使った手洗いは、さまざまな病気の予防の基本となります。



新型コロナウイルス感染症により、学校では、本当に子どもたちが手を洗うようになってきました。ご家庭でも、お子さんに声をかけなくても自ら手を洗っている場面が増えてきていることと思います。ぜひ、続けてほしいです。

- ★ 石けんでよく泡立てて、ある程度、時間をかけてしっかり洗う。
- ★ 指先、親指、指と指の間、手首などの洗い残しやすい場所にも注意する。
- ★ 手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチで水分をきちんとふきとる。

## ■ 引き続き、水筒を毎日持たせてください。

体育や外で遊んだ後には、まだまだたくさん汗をかきます。また、水分をとることで、気持ちが落ち着くこともあります。

今後も引き続き、毎日水筒を持たせてくださるようお願いいたします。



## ■ 登校前の体調の確認や体温測定のご協力ありがとうございます。10月も引き続きお願いします。体調が気になる時は、無理せずご家庭で休養してください。

# 10月ほけんもくひょう 「目を大切にしよう」

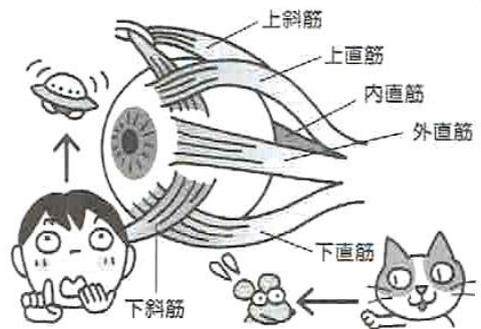
この時期は、昼間は暑くても夜は寒く、「季節の変わり目」と言われ、体の調子をくずしやすい時期です。朝ごはんが、パンを1まいだけなど量が少なくバランスがよくなかったり、夜は10時や11時すぎまで起きていたりすると、元気が出ません。

毎日お風呂に入って、体のつかれをとったり、たっぷり寝たり、朝・昼・夜の食事をきちんととったりして、元気でいられる生活をしましょう。

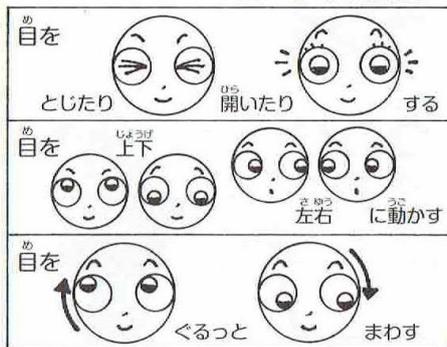
## 目にやさしい生活をしましょう！

見たいところを見る時に、みなさんはどうして  
いますか？顔を動かしますが、目玉も動かして  
います。

目玉を動かせるのは、実は、目玉が6本のきん  
肉にささえられているからです。



### 目のまわりの 筋肉を ほぐす体操



スマートフォンやけいたいゲーム機、タブレットなどで近くを見つづけると、目のきん肉がきんちょうしつづけて、目がつかれてきます。手や足のきん肉がつかれるのと同じです。

1時間も2時間も続けて運動することはあまりありません。必ず休けいをしますね。同じようにスマートフォン、けいたいゲーム機、タブレットを使う時も、30分に1回は休けいをしましょう。

これからも、引き続き「手洗い」「マスク」「朝の体温そくてい」をお願いします！



