

ほけんだより 10月

令和5年10月3日
福岡小学校 保健室
※おうちの人といっしょにみてください。

10月になりました。いつまでも続いていた暑さもやわらいで、一日ごとに秋らしくなってきます。ひさしぶりに全校で行った9月の運動会では、福小みんなの一生懸命な姿が心に焼きついています。福小がみんな集まると、こんなにすばらしい力になるのかと本当に感動しました。今度は、音楽会にむけての挑戦が始まりますね。美しく一つにまとまった音色が今から楽しみです！



10月の保健目標 ～目を大切にしよう～

〇月〇日は目の愛護デー 目の健康や大切さについて考える日

朝起きてから夜寝るまでのあいだ、目はずっとまわりからのいろいろな情報（もの大きさや形、色、明るさ、遠い近いなど）を取り入れています。最近では、タブレットを使う授業も増え、ますます目を使う時間が増えていますね。そんな働き者の目です。ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？

こすっていませんか？

近すぎませんか？

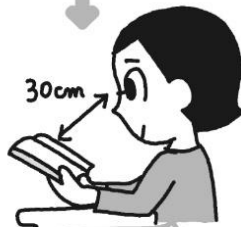
長時間になっていませんか？



まえがみ
前髪は切るか、
ピンでとめる



ゴミが入ったときは、
水を入れた洗面器の
中でまばたきをする



本やノートから
目を30cm以上
はなす

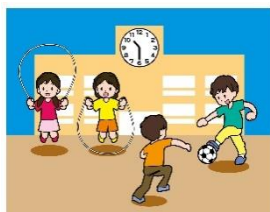


テレビやゲームは
時間を決め、それ
以上はやめる

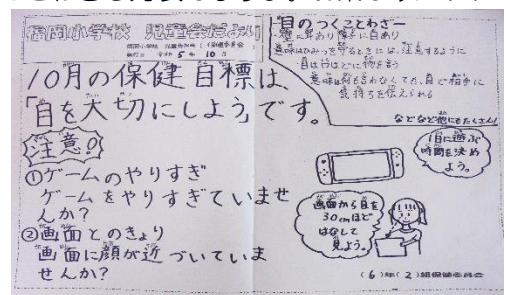
とくに、遠くが見えづらくなっている人は…
外でいっぱい遊んでいますか？

「1日2時間」「外で遊ぶ」と、遠くが見えづらくなる「近視」という病気の予防によいといわれています。

外遊びをたくさんして、
目にやさしい生活を
心がけていきましょう。



保健委員会では毎月、保健目標のポスターをつくっています。また2学期からは、担当の保健委員が各クラスにポスターの話をしに行きます。今月は「目を大切にしよう！」です。目のことわざも発表しますよ。お楽しみに！！



あき こうがいがくしゅう はじ
秋の校外学習が始まります 乗り物よいを防いで元気にいこう!

みんなが楽しみにしている校外学習が始まりますね。いつもとは違う景色や街なみを、お友達と仲良く楽しくあじわってください。ただ、せっかくの校外学習も、乗り物よいが心配だと、思いきり楽しめません。乗り物よいを防ぐポイントをお知らせしますので、乗り物よいを防いで、楽しく出発しましょう!

前の日は、たっぷり寝ておく



食事は消化のいいものを食べる(乗り物にのる1時間前にすませる)



ときどき遠くの景色を見る



バスでは前のほうの席に座る(ゆれが少ないため)



友だちと話したり、歌をうたったり、リラックスして過ごす



よい止めの薬を飲んでおく



ジバチ、アシナガバチなど

スズメバチに注意!

外の活動で、ハチがいたら、すぐに大人へ知らせてね



出会ったときはゆくりとその場を離れる



大声を出さない



黒っぽい服を避ける



甘い匂いに注意

～おうちの方へ～

★本校の風邪状況について

9月に入ってから、インフルエンザ等の感染症や発熱による欠席が増え、校内感染の拡大防止のために、学校医の先生と相談の上、3クラスが学級閉鎖を行いました。市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が増えています。9月の学級閉鎖は、コロナ禍以前にはなかった状況ですが、異例な状況はもうしばらく続く心配があります。コロナ禍から子供たちが取り組み続けている「石けんでの手洗い」「換気」の予防と併せて、「流行期の人ごみを避ける」も予防の1つとして心に留めていただき、これから始まる校外学習等、子供たちが学校生活を元気に過ごせるようにと願っています。

※インフルエンザ等の感染症(ほけんだより6月号参照)は、欠席ではなく出席停止扱いとなります。病院で診断されましたら、早めに学校へご連絡ください。連絡があった後、「学校感染症届」をお渡しします。病院で診断された内容を、ご家庭でご記入の上、学校にご提出ください。

★学校における食物アレルギー対応申請書について

子供たちの安全を守りながら、成長の土台となる学校給食を提供していくために、今年度も申請書のご記入、提出(全員)をお願いいたします。10月26日に配布する予定です。配られた手紙を必ずご確認ください。お子様の状態によっては、追加で医師の証明書等が必要となってくる場合もございますので、ご了承ください。