

# ほけんだより

令和4年10月20日  
横浜市立あざみ野第二小学校  
校長 宇都宮 桂  
養護教諭 小川 眞由美



さわやかな秋空が広がり、過ごしやすい季節になりました。

秋は何をするにも適しています。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、自分の好きな秋を見つけて実り多い秋になるといいですね。

## もうすぐ運動会です！

10月29日(土)は運動会です。校庭では運動会の曲が流れ、子どもたちは一生懸命演技やダンスの練習を行っています。どの学年も、日を追うごとに上手になってきて、子どもたちのやる気が伝わってきます。一人ひとりが自分の力を出し切って、心に残る運動会になることを願っています。

運動会の練習では、かなり汗をかいています。手ふき用のハンカチとは別に、汗ふき用のタオルを持たせてください。また、水分補給のため、必ず水筒も持たせていただくようお願いします。

子どもたちは、運動会の練習で、体力を消耗しがちです。ご家庭におかれましては、十分な睡眠・休養をとるよう心がけていただき、疲れを翌日に残さないようご配慮ください。また、朝食をしっかりとってから登校させていただくようお願いします。

運動する前に、体の調子をチェックしましょう。

- 顔色は悪くありませんか？
- 睡眠不足になっていませんか？
- 朝食はしっかりとりましたか？
- のどがかわいていませんか？
- 手足のつめは、短く切っていますか？

## 目を大切にしよう

普段、あまり意識していませんが、子どもたちの生活の中でも、学習や読書、テレビやゲームなど、目を使うことがとても多いです。近いところを見る時間が長く続くと近視になりやすく、視力の低下につながります。高学年になると、急に視力が下がる児童が多く見受けられます。学習や読書のときは姿勢をよくする、テレビやゲームは時間を決めるなど、目を大切にする習慣が身に付くよう、ご家庭でも声かけをお願いします。



【良い姿勢】



【適度な明るさ】



【前髪が目にかからないように】

## 新型コロナウイルス感染症にも注意！！

9月の下旬から10月にかけて、新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は、全国的にみて比較的落ち着いています。しかしながら、全国旅行支援が始まり、人の流れも増えることから油断は禁物です。また、今冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。引き続き、手洗い、換気、消毒、室内でのマスク着用等、感染防止に努めていただきますようお願いいたします。

<ご家庭へのお願い>

☆登校前の体温チェックと丁寧な健康観察を引き続きお願いします。毎日、ロイロノートに体温の入力をしてください。

☆本人、または、同居する人が、①陽性となった場合、②PCR検査を受ける場合、③検査結果が判明した場合は、分かった時点で必ず電話で学校へご連絡ください。

☆同居する人がPCR検査を受ける場合、結果が出るまでは、お子様も自宅で過ごすようにご協力ください。