

ほっけんだより 10月号

令和5年 10月2日
 横浜市立 茅ヶ崎小学校
 校長 高橋 美都子
 養護 飯塚 間親

10月に入り 朝と夕は だいぶ 涼しく 気持ちよく すごせる 季節 になりました。
 けれど ちょうど 季節の 変わり目 といわれる この 時期は 体調を くずれやすく
 かせや 感染症の 流行が 起こりやすいです。
 体の 免疫力を アップさせ、 バリバリバリア! で ウイルスを はねのけましょう

運動 **バランスのよい食事**

すいみん **換気**
 リラックス **手洗いうがい**



かぜ症状がでてからの検査は **48** 時間後が推奨されています

「発熱」などのかぜ症状が出た最初の日を発症日としますが、インフルエンザやコロナなどの感染症の検査は正しいタイミングで行うことが大切です。(保菌していても陰性になってしまうことがあります。) 正しい治療を行うためにも、症状がでてから最短でも24時間後からの検査が推奨されています!

10月の保健目標は

目を大切にしよう

- 室内の明るさに気をつけよう
- 良い姿勢をしよう



10月10日
 目の愛護デー



め メディアの時間を決めてルールを守ろう

は はなれてテレビを見よう

た 食べるときはよくかもう!

り 1日2時間太陽の光をあびよう

せ 背中を丸めず良い姿勢をしよう

ふ フケれた目を休めよう!!

目を大切に

20-20-20 ルール



20分

20秒

20フィート(約6m)

ごとに テレビやタブレット

ほど はなれたところを 見て目を休めよう

ほっけん だより

保健委員会作成

9月26日に保健集会を行いました。

前回の学校保健委員会では、**バツバツバツア?**
 なんでもよくかんで伊の中からめんえきアップの🍌をテーマに
 ウイルスやばい菌をはねかえすバツアを高めるためには
 食事が大切!ということもまなびました!



一人ひとりの「食事」について
 意識して **バツバツ!!! バツア!**

今回の「保健集会」では、「バランスのよい食事とること」と、「しつこくよくかんで食べること」の2つが大切だと学びました。きれいな食べ物があることは悪いことではありませんが、どの食べ物にも大事な栄養が詰まっているので、がまんして一口でも食べてみるのが大切です。また、はやく食べることがいいことではありません。後片づけの時間に「腹食べ終わる」ようにゆっくりよくかんで食べると、食べ物の消化をよくするだけでなく、脳のはたらきもよくなります。9月26日(土)からの1週間、**バツバツバツアウィーク**を実施します。自分のレシジャーのビンゴが1列たると、クラスの集計表に色をぬることができ、10マスぬるとバツバツメダルが1つプレゼントされます。クラスのみんなでバツバツメダルをためて**バツバツ貯金**をしてみましょう!



めんえき力アップ!!!

