

ひと  
おうちの人といっしょによんでください



# ほけんだより

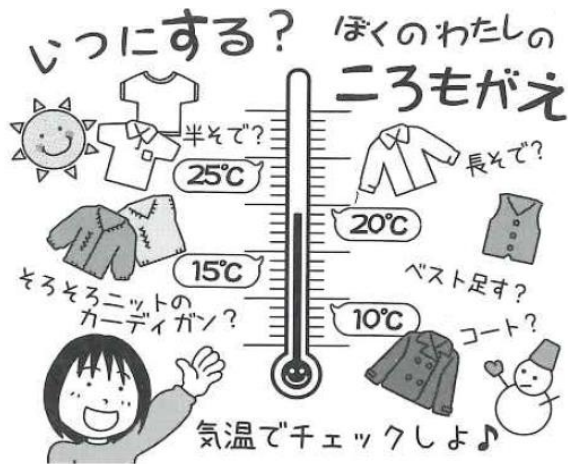


令和2年10月 9日  
横浜市立日限山小学校  
校長 岡崎 陽子  
養護教諭

あさばん 朝晩はすずしく感じる季節になりました。いちにち 一日のうちで気温の変化が大きな季節の変わり目はかぜをひいたり、たいちょう 体調をくずしたりしやすくなります。てんき よほう 天気予報をチェックして、おうちの方と相談し、ぬき 脱ぎ着しやすいふく そうでとうこう 登校するようにしましょう。パーカーやカーディガンがおすすめです。

あつい日

はだざむい日



上着でちょうど!

気温でチェックしよ!

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にできているか自分の生活をふりかえって、大事にする日です。目は、見ることで色・形・大きさ・距離を頭の脳に送る働きをしています。

自分の席からきちんと見えますか?



## 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

9月末より保健室のお手伝いに保健室に可愛い掲示を作ってくださいました。

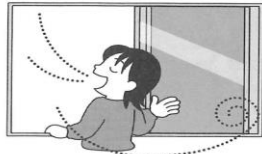
先生が週3日来てくださっています。ぜひ井寺先生に会いに来て、掲示も見てくださいね。

具合が悪いときや困ったことがあったときは、いつでも保健室に来てくださいね~!

ほうほう  
おすすめのリラックス方法

!!  
がまんの  
毎日に  
イライラする  
ときは...

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね!

!!  
マスクを  
はずして、

からだを

うごかしたら、!!  
スッキリするよ!

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



新型コロナウイルス感染症  
予防のため、ずっとマスクを  
していたり、大きな声で  
お話しできなかったりとかま  
んをする生活や不安な気持ち  
になってしまうこともあるか  
もしれません。周りの人と  
距離をとり、リラックスする  
時間がとれるといいですね。

令和2年度学校保健委員会のテーマが決定しました!



今年度のテーマは、  
「みんな清けつ 感染対策 日限っ子」  
です。感染症を予防して安全・安心して  
学校生活を送れるようにと保健委員会  
で決めました。これから3月まで、全校  
のみんながテーマを意識して生活でき  
るように、各クラスで目標を  
決めました。目標には、手洗いをする・  
3密を防ぐ・規則正しい生活をするなど  
が多かったです。保健委員会では、  
感染症予防の方法や取組について全校  
にお知らせしていこうと思っています。

10月15日 世界手あらいの日



感染症予防のために、日限山小学校では、健康観察をすること・マスクすること・  
石けんで手を洗うこと・人との距離をとることを頑張っていますね。

この間の内科検診や眼科検診をしてくださった校医の先生方から、感染症予防が一番  
大事なことは、こまめに石けんで手を洗うことだと教えていただきました。感染症は手  
についたウイルスが目・鼻・口などの粘膜から身体に入ることによって感染することが多いで  
す。そのため、多くの人が触っているところを触った後には石けんで手を洗うことが大切  
です。授業の前後、休み時間の後、トイレの後、食事の前後はより丁寧に手を洗うこと  
を心がけましょう。

おうちの方へ

●新型コロナウイルス対策 ~学校で行っていること~

毎日の健康観察のご協力ありがとうございます。

学校で発熱や体調不良が確認された場合、感染症予防の観点より、早退のお願いをしています。発熱を伴う体調不良の場合は、お迎えまでの間は保健相談室（保健室とは別室）で待機するようにしています。お子様の体調が優れない場合は無理をすることなく、自宅で休養することをおすすめします。また、お子様やご家族が新型コロナウイルス感染症と診断された場合や濃厚接触者として経過観察を指示された場合、PCR検査を受けた場合、発熱等の風邪の症状で受診した場合は学校にご連絡ください。

日限山小学校 TEL:841-6561