



にこにこすこやかだより

令和3年9月30日
横浜市立 間門小学校
校長 中尾 和世
養護教諭 大隅 智葉

秋らしくなるにつれ、昼間は汗ばむ日もありますが、朝晩は冷え込むようになりました。この時期は、気温差が激しいため、体が気温の変化についていけず、風邪を引きやすい時期でもあります。朝の健康観察で、鼻水・咳・下痢症状等の風邪症状がある場合は、無理をせず、体を休めましょう。

あなたの目、大切にしていますか？



「10」をひっくりかえすと、目と眉毛に似ていることから、10月10日は目の愛護デーといわれています。iPadを活用する機会も増えていますが、みなさんふだん「目にやさしい生活」をしていますか？目にやさしいことといわれても思いつかない人もいるかもしれませんが、「目が疲れないように」「視力がさがらないように」を心掛けるがけることが「目にやさしい生活」につながります。

「目にやさしい生活」もう一度見直してみましよう。

みんな大好き♡テレビゲーム
☆ すな*とは言いませんが、
☆ 4つの約束事

1. 30分以上、続けてやらない
2. 画面に近づきすぎない
3. 画面は目の位置より低く
4. 部屋は明るくしておく

バランスのとれた食生活
目にいいのは A・B・B₂

うなぎやたまご、牛乳、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそうなどは目によい食べ物とされています。

毎月のすこやかカレンダーが変わります！！

間門小学校のみなさんは、毎月すこやかカレンダーに取り組んでいますね。これまでのすこやかカレンダーでは、歯をみがいた回数に合わせて色を塗る形でしたが、学校での歯みがきが一時的に中止になっていることで、3回みがきたくてもみがけない人が多くいました。

そのため、これからのすこやかカレンダーでは、舌でみがき残しがないかを確認するつつるチェックに変わります。

回数を増やせば良い歯みがき！！・・・ではありませんね。歯みがきの“質”も大切です。みがき残しがない歯みがきを心がけましょう。

- ～ つるつるチェックのやり方 ～
- ① 舌でグルッと歯の表面をなめる。
(前歯の表面、裏側、奥歯の表面、裏側)
 - ② 少しでもザラザラしているところがあったらみがき残しがあります！
全部がつるつるするまでみがきましょう。



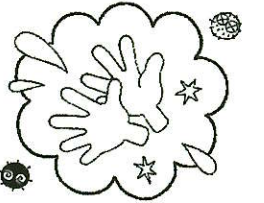
歯みがきのあとのつつるチェックを意識しましょう！

保護者の皆様へ

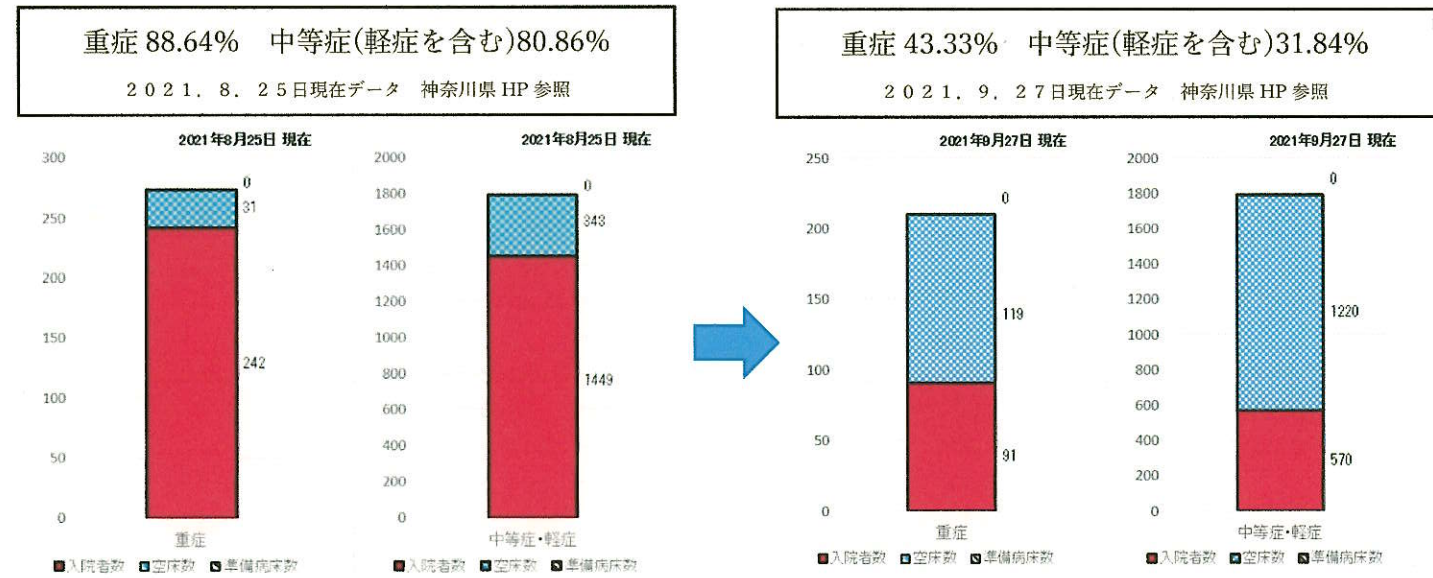
日頃より保健活動のご協力ありがとうございます。

今回の第5波では、8月下旬から9月初旬にかけて、重症・中等症(等)の神奈川県内病床使用率が一時9割に迫る勢いでしたが、現在少しずつ緩和傾向となっている様子がグラフからも読み取れます。けれども、冬に向けてインフルエンザが流行する季節となります。新型コロナウイルスのワクチンを2回接種した方であっても感染するブレイクスルー感染の可能性もあります。

学校では、引き続き手洗いや正しいマスク着用を継続し、規則正しい生活を心がけていきたいと思ひます。



～ 病床利用率 (神奈川県内) ～



学校では、発熱等風邪症状で早退する児童は少ないものの、分散登校の慣れない生活に、心と体が思うようについていられない子ども達の声が保健室まで届いています。10月からは再び通常登校がスタートします。毎日登校するという“当たり前”のことが子ども達にとっては“大きな壁”となってしまうこともあるかと思ひます。

子ども達の心に寄り添い、保護者と共に子ども達を育む学校、そして保健室でありたいと思ひます。

気になる事、心配なことがございましたらいつでもご相談ください。



スクールカウンセラーの坂井七葉先生 11月の来校予定

※10月のカウンセリングはいっぱいになってしまい、予約がとれません。

11月2日(火) 11:00～

11月9日(火) AM

11月16日(火) AM

11月29日(月) PM

予約は、副校長長谷川または児童支援専任木下または養護教諭大隅にご連絡ください。