家庭数

令和５年１０月２日
横浜市立元石川小学校
校　　長　　野間　義晴
養護教諭

朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきました。気温の差が激しく、体調をくずしやすい時期です。寒いときは、上着を着て体温調節すること、早寝早起きすることを心がけましょう。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋…、色々な秋を楽しみましょう。

感染症に気をつけましょう

横浜市内ではインフルエンザが流行中です。本校では、インフルエンザが流行している学年はありませんが、近隣の小学校には流行の波が来ているようです。今年は、例年の同時期に比べ、かかる人が圧倒的に多く、コロナとインフルザの同時流行が心配されています。本格的な流行シーズンに入る前に、感染症予防対策を行いましょう。

石けんを使った手洗い

せきエチケット

早ね早おき朝ごはん

予防接種　　など

ウォーキング運動が始まりました！

７月の学校保健委員会で決めた取組を９月から始めました。階段には、右側通行とダッシュストップを呼びかける矢印を保健委員が貼りました。そして、毎月の「ウォーキング運動週間」には、各クラスでけがを防ぐための目標を決めて、振り返りをしています。また、休み時間の始まりや終わりに、廊下や階段を走っている人がとても多いので、各クラスから呼びかけ当番を募集し、「右側通行しよう」「ダッシュストップ」と呼びかけをしています。毎月続けて行い、けがの少ない安全な学校をつくっていきます。

裏面あり

ウォーキング運動週間の呼びかけ当番の様子

ほかにもたくさんの人が呼びかけに参加してくれました！

目を大切にしましょう

視力低下や目のつかれを防ぐために、勉強や読書は、<u>正しい姿勢</u>で明るい場所で行いましょう。テレビを見たりゲームをしたりするときは、時間を決めて、３０分に１回は目を休めましょう。

□ つくえや画面と、目を30cm以上離す（手のひら２つ分）

□ いすに深く座り、背すじをのばす

□ 両足を地面につける

画面が見えにくいときは…

□ 明るさを調整する

□ 角度を調整する

目は、ものをはっきり見るための器官です。小さい器官ですが、とても大切な役割があります。目の周りには目を守るためのたくさんの器官が、目の中では、近くのものと遠くのものを見るためのたくさんの器官が働いています。毎日働いている目にとって、やさしい生活を心がけましょう♪

保健室からのお知らせとお願い

<u>☆感染症対策について</u>

〇登校後、頭痛や倦怠感を訴え保健室に来室し、検温すると発熱していたというケースが増えています。カゼ症状や倦怠感などが登校前からある場合は、ご家庭での健康観察時に検温するようお願いします。

〇体調不良がある場合は、無理して登校せず、ご自宅で休養してください。

〇学校では、石けんを使ったこまめな手洗いを徹底しております。<u>手を拭くためのハンカチを、毎日身につけさせてください。</u>