

ほけんだより



令和5年10月10日発行
横浜市立根岸小学校
校長 杉山真理子
養護教諭 阿部 涼子

10月になり、やっと秋らしい気候になりました。夏とは打って変わって、朝夕は気温が下がり、寒いと感じる日も増えてきました。また、スポーツの秋ということもあって、いよいよ運動会の練習も始まったり、暑さが落ち着き、外で遊べる時間も増えてたりと、日中たくさんのエネルギーを使って体を動かしています。その気温差や忙しさから、体調をくずしやすいのがこの季節。一枚上に着られる服を準備したり、疲れが見えたらいつもよりゆったり過ごしたり、保護者の方とともにお子さん自身も考えられるとよいかと思えます。



10月の保健目標

目を大切にしよう



10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を横にするとまゆ毛と目に見えることから、目の健康や目の大切さについて考える日として設定されています。



学年によっては、タブレット端末等を使う時間が増えているお子さんもいるかと思えます。画面を過剰に長い時間見すぎることによる、「スマホ内斜視」の増加も近年話題になっています。

使用するときは、左にあるような目を大切にできるポイントを確認して、目の健康を守っていきましょう。

保護者の方へのお願い

インフルエンザや水痘、新型コロナウイルス感染症などに感染した場合、出席停止となります。診断されましたら、感染症名や出席停止期間等を学校まで連絡していただくようお願いいたします。また、出席停止期間が終わり登校してきましたら、健康手帳を一度返却しますので、最終ページに出席停止期間や医療機関名等を家庭でご記入いただき、再度提出をお願いいたします。※治癒証明書等は必要ありません。