

ほけんだより

10月



令和2年10月6日発行
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 宮崎美代子
養護教諭 榮 真樹
山本 京乃

虫の音がにぎやかな季節となりました。少しずつ、秋の深まりを感じます。朝夕は肌寒いので、寝冷えによる風邪や腹痛になりやすい季節でもあります。衣服や寝具を工夫して、体調管理に気を付けてください。運動会の練習も始まっています。病気やけがを予防するために、早寝・早起きをし、朝食をしっかりってから登校させてください。体調が悪い時は、無理をせずゆっくりと休養することも大切です。

10月の保健目標

目を大切にしよう

○室内の明るさに気をつけよう ○よい姿勢をしよう



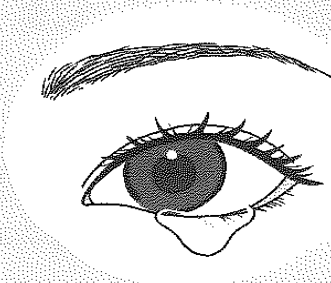
大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

汗が目に入らないようにします

まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます



まぶた

目をおおい、目が乾かないようにします

なみだ

ゴミを洗い流し、目に栄養を送ります

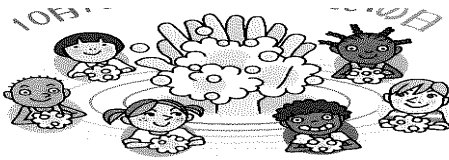
運動会の練習が始まりました！

感染症予防対策を考えながら、体育の授業や練習をしています。学年での練習は、2時間連続で行うこともあります。いつも以上に体力を使い、緊張します。熱中症になる心配もあります。体が慣れえるまでは特に次の事に気を付けてください。

○睡眠を十分にとる ○朝ごはんをしっかり食べる ○こまめに水分補給をする

手足のツメを短く切り、自分の足にあったくつをはいて活動することで、けがの予防につながります。





10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切ななの？

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん！



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まっている
と、カゼをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

☆おうちの方へ☆

○「受診のおすすめ」をお渡ししています。

夏休み明けから実施していました定期健康診断も、11月の耳鼻科検診で終了となります。検診の結果は、「受診のおすすめ」でお知らせしています。

※学校での健康診断は学校生活に支障がないかどうかをみるスクリーニング検査です。

ご家庭で相談の上、受診の参考にしてください。

○健康観察票を忘れずに持たせてください。

引き続き、朝の健康観察のチェックを行います。

【こんなとき、保健室で再検温をしています！】

- ・37.0℃以上の体温があった児童（平熱や普段の様子と比べて）
- ・体温の記入がない児童 ・保護者印がない児童
- ・健康観察票（カードそのもの）を忘れてきてしまった児童

※学校で過ごすための記録なので、忘れないようにしてください。

横浜市教育委員会からの通知

～ご理解とご協力をお願いします～

- 1 発熱、かぜ症状、全身倦怠感、息苦しさがあるなど、児童生徒の体調が優れない場合は、無理せずに自宅療養する。
- 2 児童生徒が感染した場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査を受ける場合や同居家族がPCR検査を受ける場合は、速やかに学校に報告する。