

ほけんだより 10月



令和3年10月8日
 横浜市立荇子田小学校
 校長 青木 勇
 養護教諭 松本 聖子



暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりました。
 秋はおいしい食べ物がたくさんとれる上に、涼しくなって食欲が増すので、「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、暑さでよわった体を元気づけましょう。



10月

- 11日(月)発育測定:3年生
- 12日(火)発育測定:1年生
- 13日(水)発育測定:2年1組
- 14日(木)発育測定:4年生、まなび
- 15日(金)発育測定:2年2組、2年3組
- 18日(月)発育測定:5年生
- 19日(火)発育測定:6年生

11月



小学生の視力は、以前に比べて年々落ちてきています。荇子田小学校でも、春の視力検査の結果、視力1.0未満(B・C・D)が片方でもある人が193人いました。視力検査はいつでもできるので、最近視力が気になる人は、保健室にきて声をかけてください。



普段より、登校前の健康観察にご協力いただきありがとうございます。

毎日、ロイロノートを確認していますが、日々60~70人ほどが入力できていません。感染症予防のため朝の検温と出欠席をご入力下さい。

また、ご家族に発熱者がいる時は、登校を控えていただきますようお願いいたします。

今後も継続して、ロイロアカウントからロイロに入り朝の健康観察・出欠席のご入力をお願いいたします。お手数ですが、休日もご協力ください。

黒板の字 読めるかな?



A: 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B: 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C: 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D: 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない



10月15日はなんの日？

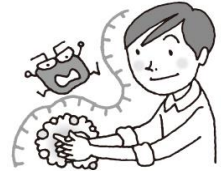


【ヒント1】 日本ではだれもが簡単にできること

【ヒント2】 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そして、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



正しい手の洗い方できていますか？

| | | |
|---|---|---|
| ①よこれをおとす | ②せっけんであわだてる | ③手のひらゴシゴシ |
|  |  |  |
| ④手のうらゴシゴシ | ⑤おやゆびクルクル | ⑥ゆびのあいだスリスリ |
|  |  |  |
| ⑦つめシャカシャカ | ⑧手くびグリグリ | ⑨きれいにながす |
|  |  |  |

手を洗った後は、
きれいなハンカチ
でふこうね！



毎月ハンカチ調べをしています。夏休み前は、78パーセントがハンカチを持参していましたが、先月頭に行った際は、67パーセント、先月後半の実施では70パーセントと低くなってしまいました。

緊急事態宣言は解除されたものの、継続した感染予防が必要になるので、毎日ハンカチをもって来るように心がけましょう。

10月30日は運動会です

運動会の練習に一生懸命取り組んでいまね。しかし、練習でけがをしたり、秋の気候で体調をくずしやすくなったりすることがあります。運動会本番でみなさんが輝くためにも、次のことを守って生活するようにしましょう！

◆睡眠を十分にとる

◆3食ごはんをしっかり食べる

◆準備運動をしっかりする

◆手足のつめを短く切る

◆自分の足に合ったくつをはく

