

ほけんだより



令和6年10月1日
小平第十三小学校
保健室

暑さもようやくおさまって、朝晩はひんやり感じるようになりました。「朝登校するとき
はちょっと寒いな」でも「昼間はだんだん暑くなるな…」というときは、カーディガンやジャンパーなどの上着で調節をしましょう。また下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。おうちの方と天気予報を見ながら、着るものや雨具の用意ができるといいですね。



／ 寒暖の差に注意 ／
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



保護者の方へ〈感染症情報〉

9月より学校で出ている感染症は以下の通りです。特に、手足口病が増えています。石けんによる手洗い（ハンカチを持たせてください）、咳が出るときはマスクをしてくるなど心掛けてください。

- 「手足口病」 熱があるとき、咳が出るとき、口腔内の水泡の痛みや、それに伴い食事がとれないときはお休みしてください。全身状態が安定していれば登校可能です。【登校届不要】
- 「マイコプラズマ感染症」 発熱・咳などのかぜ症状で始まります。咳が続くような場合は肺炎に進展している可能性があります。全身状態がよくなれば登校可能です。【登校届不要】
- 「新型コロナウイルス感染症」 発症日を0日目として5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止です。【登校届必要】（昔と様式が変更していますので、学校ホームページから印刷してください）

※ 市内の学校では「インフルエンザ」の流行も発生しています。突然の高熱・頭痛・倦怠感・身体の痛みといった疑わしい症状の場合は、医療機関にインフルエンザの検査をお願いしてください。

給食当番時のマスク忘れ、咳が出るとき、感染予防が必要なときのため、全員マスクの予備を5枚ランドセルに入れておくようにしてください。



運動会「はだしば」にむけて 100%の力を出すために

★朝ごはんをしっかり食べて、元氣スイッチをいれよう！

★すいみんをたっぷりにとって、つかれをとろう！

★こまめに水分補給をしよう！

★手足のつめを切っておこう！

★あせふきタオルを用意して、あせをかいたらしっかりふこう！

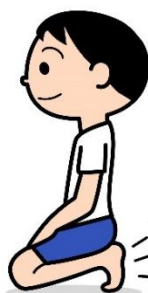


3年 保健指導「足元からの健康づくり 土ふまずの役割」より

9月の保健指導で3年生に、土ふまずの役割や、足指をよく動かすためのエクササイズ、くつの正しいはき方の指導をしました。他の学年の人も、学校で休み時間にはだしになったときや、おうちでお風呂上がりなどに、くつをはいているとなかなか動かせない足の運動やストレッチにチャレンジしてみてください。

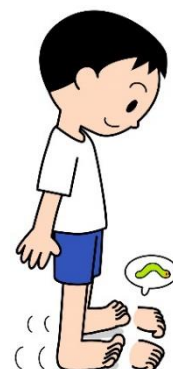


←手と足のあくしゅ



←足うらのストレッチ

いも虫歩き→



正しいくつのはき方 はいた状態で足がずれないか確かめる



かかとをトントンして合わせる



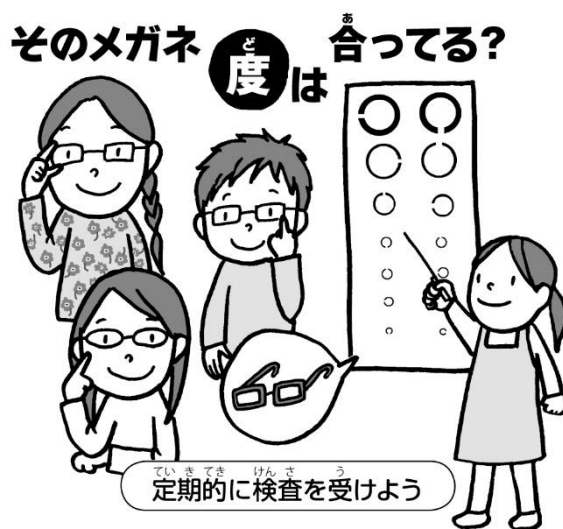
ベルトをぴったりとめる

↓足指でじゃんけん



10月の保健目標 目をたいせつにしよう

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「しせいをよく」がますます大事になります。



目にかかった前がみは、切るかピンでとめよう

こどもは「見えにくい」ことに自分で気付かなかったり、うまく言えなかつたりする場合があります。お子さんの様子を見て、「あれっ?」と思ったときは、眼科を受診して詳しい原因を調べてもらうとよいでしょう。

眼鏡を使っている方や、眼科で「経過観察」と言われている方は、半年を目安に検査を受けるのがよいと思います。

