

ほけんだより 10月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和2年9月30日

お彼岸あたりからぐっと涼しくなり、過ごしやすい季節がやってきました。朝晩冷えますので、寝冷えには気を付けてください。台風が多い季節でもありますので、備えておきましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見過ぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

マスクの下はどんな顔?

毎日マスクをつけたみなさんと会っていて、表情がわからず、「どんな顔しているのかな?どんな気持ちかな?」と思うことがあります。マスクをしていると表情が伝わりづらいので、目を合わせて話すこと、声で気持ちを伝えることを心掛けてみてください。学校ではできなくても、家ではマスクを外し、話したり、笑ったりして、いろんな表情をしてくださいね。

軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね!

マスクをはずして、

からだを

うごかしたら、スッキリするよ!

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



涼い→暑い→涼い季節

昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は少し涼しいですね。だんだんと秋っぽくなってきました。このようなきはかぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。暑いからといって薄着だけで出かけず、長袖の服も持って行くなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。また、ふだんから早く寝たり、しっかりと栄養をとったりして、体調をととのえておくといいですね。

爪をきちんと切ろう

爪が伸びすぎている人はいませんか。けがの原因になったり、汚れがたまったりしますので、定期的に切るようにしましょう。また、切りすぎはかえって深爪となりますので、白いところは1ミリ程度残した方がよいでしょう。



〈保護者の方へ〉

- ・10月から、健康チェックカード(体温記録表)の書式を変更します。家族の健康状態を記入する欄ができ、検温も朝晩となります。お手数ですがご協力ください。
- ・マスクを忘れた、汚した、破れたと、保健室に来室する児童が多くあります。できましたら、ランドセル等に予備を入れていただくと助かります。記名もお願いします。
- ・インフルエンザの予防接種の季節となりました。ぜひ接種し、感染拡大防止にご協力ください。小学生は2回接種となります。
- ・希望者に色覚検査を実施します。お子さんの色の見え方について、ご心配なことがある場合は、連絡帳等でお知らせください。10月5日~9日に実施します。