

ほけんだより

小絹小学校 保健室

お子さんとお読みください

運動会の練習が始まっています



運動会の練習が本格化するこの時期は、擦り傷や捻挫などのケガが増えやすくなります。安全に全力を出し切れるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。



◆登校前の健康観察をお願いします。

報道等でインフルエンザが流行していると言われています。本校でも何名か罹患したお子さんもいます。また、溶連菌感染症も数名出ています。感染症以外では嘔吐や下痢、腹痛などで欠席する児童が散見されます。

学校でも、登校後に体調を崩して保健室で休養したり、早退したりするケースも出ております。登校前の健康観察、体調不良時の無理のない休養、症状が続く場合は早めに医療機関を受診するなど感染予防と早期回復のため、ご協力をお願いします。

◆生活リズムを整えて元気な体をつくりましょう

夜は**早く寝て**疲れを回復させましょう。**朝ごはん**をしっかり食べ、エネルギーをつけて登校できるようにお願いします。

◆水分補給で体調を整えましょう

だいぶ涼しくなってきましたが、練習のある日は**水筒**の持参にご協力ください。中身がなくなったら学校の冷水機で補充できます。**こまめに水分**をとりましょう。

◆けが予防のために準備しましょう

練習前の**準備運動**をしっかりしましょう。**爪も短く**しておくといいですね。けがをしたり体調が悪くならったりした場合は先生に知らせましょう。

◆服装を整えましょう

靴のサイズや、**帽子のゴム**を確認して、気持ちよく運動できるよう整えましょう。練習などでたくさん汗をかく事もあるので、**ハンカチ・ティッシュ**もあると良いですね。

10月10日「目の愛護デー」～大切な目の健康をまもりましょう～

タブレット学習やゲームなど、子どもたちが画面を見る機会が増えています。10月10日の「目の愛護デー」をきっかけに、ご家庭でのメディアとの付き合い方や姿勢を見直してみませんか？

●「30・30」ルールを習慣に

画面からは**30cm**以上離れ、**30分**に**1回**は**30秒**以上遠く（窓の外など）を見て目を休めましょう。

●部屋を明るく、正しい姿勢で

寝ころがったり、部屋が暗かったりする状態で画面を見たりすると目の負担が大きくなります。見たり読んだりするときの姿勢を見直しましょう。



寒暖差に注意！「重ね着」で賢く体温調節

●「脱ぎ着しやすい服」の準備を

自分で簡単に脱ぎ着できる薄手のパーカー、カーディガン、ベストなどが重宝されます。登校時の着せすぎにも注意し、自分で調節できる工夫をお願いします。

●基本の予防対策を忘れずに

秋から冬にかけて空気が乾燥してくると、感染症が増加します。「外から帰ったら手洗い」「十分な睡眠」で、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

