



ほけんだより 10月号



令和3年10月

夏休み後の学校生活、緊急事態宣言下のコロナ対策は、皆さんをはじめお家の方にもご協力いただき、ありがとうございます。感染者数は一時期より大分落ち着き、皆さんやご家族の中でもワクチン接種が進んできているようです。10月も、コロナを正しく恐れながら感染対策に努めていきたいと思えます。また、9月には溶連菌感染症による出席停止が1件ありました。

これからの時期、中・高等部は実習があり、その後ふよう祭の準備も始まります。毎日の活動を頑張るためには、メリハリのある生活を心がけましょう。

また、この時期は、朝夕と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。涼しくなってきたら上着を着るなど、こまめに温度調整をしていきましょう。

10がつの ほけんもくひょう



めをたいせつにしよう

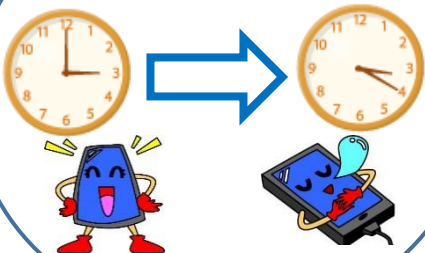
スマホやタブレットの使い方に注意しましょう！



スマホやタブレットをついつい長い時間使っちゃっていませんか？ ゲームをしたり、動画を見たりしている間に、みなさんの目は、とてもつかれています。目がつかれると、目がいたくなったり、赤くなったり、物が見えにくくなったりしてしまいます。

目をつかれさせないように、スマホやタブレット、パソコン、テレビなどの画面を見る時には、3つの約束を守りましょう。

終わりの時間を決める



明るいとこで見る



近くで見ない



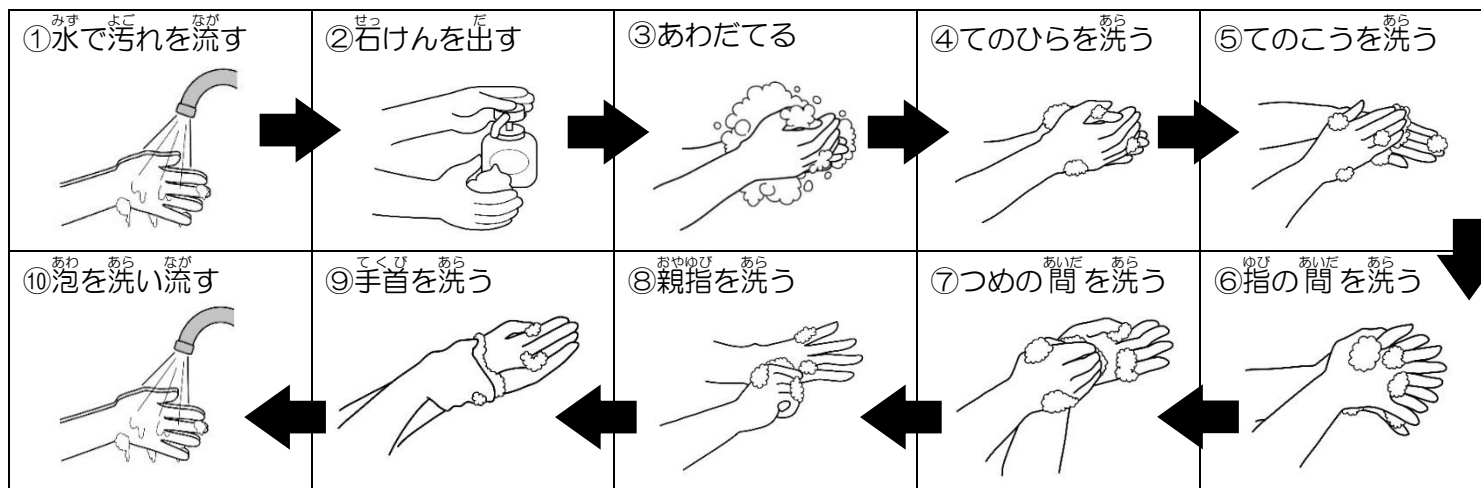
10月10日は

目の愛護デーです！

10月10日は、10を横にたおすと、1がまゆげ、0が目に見えるということで、「目の愛護デー」(目を大切にする日)とされています。

目がつかれている時には、目をつむって、その上から温かいタオルを乗せて、目のまわりを温めるとすっきりするので、試してみてください。

ただ てあら 正しく手洗いできていますか？



10月15日は、「世界手洗いの日」です！

空気が、カサカサとかわいてくると、ばい菌が元気になり、皆さんは、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。病気を防ぐためには、手洗いがとても大切です。コロナウイルスの予防にも活動前後の手洗いは効果があります。正しい手洗いの方法を覚えて、外から帰ってきた後や、ごはんの前には、必ず手を洗いましょう。手を洗った後は、きれいなハンカチでふけるように、ハンカチを持ち歩くことも忘れないようにしましょう！



健康チェック表の記入について

朝のお忙しい時間にいつもご記入をありがとうございます。健康チェック表の左の表の中に平熱を記入する欄があります。担任が朝、確認するのに記入してあると助かります。10月から上の1か所のみ記入にしますので、平熱のご記入も忘れずをお願いいたします。

月 日	
体温	起床時
平熱	夕食後
℃	

10月の保健行事

日時	対象	内容
6日(水)・7日(木)・8日(金)	小学部	発育測定
19日(火)・20日(水)・21日(木)	中学部	発育測定
25日(月)・26日(火)・27日(水)	高等部	発育測定
7日(木) 午前・21日(木) 午前・28日(木) 午前	SC 喜多先生 来校	スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの先生のカウンセリングを受けたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。電話でも大丈夫です。
21日(木) 午後	SSW 山田先生 来校	

