

ひたまり



川越市立芳野小学校
ほけんだより No. 7
10月号 (10/1(木))

衣替えしましよ
秋がきたに〜ふよふよ ◎ おうちのひとよみましょ



最近、急に涼しくなり、一気に秋が深まっています。長袖や、上に羽織ることができている人もたくさん見かけられるようになりました。
季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活に加えて、体を冷やさないようにしましょう。
読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋... など色々な秋にまつわる言葉があるように、みんなも秋を楽しんでくださいね。

おうち時間 目の増加で、目がつかれていませんか?

パソコンやタブレット、スマートフォンは便利ですが、使用時間が長くなると、体への影響が大きいので注意しよう。

① 子どもの目は、つかれているのに気付かずに使っているよ〜

子どもの目は、柔軟で大人よりも疲れを感じにくいので、実際に疲れているので、時間を決めて使いましょ。

② テレビも体への影響あり

スマートフォンを操作する時の姿勢、画面との距離を考えると、テレビも影響があるとされています。

③ 睡眠が浅くなる

目が覚めてしまえば、眠りが浅くなるよ。体の成長にも影響あり。

朝、太陽の光を浴びると、自覚めがよくなるよな! それと同じとだよ〜

参考: SECOM 子どもの安全77 <https://www.secom.co.jp/keedomo>

☆ 10月の保健行事予定 ☆

- 6日(火) 歯科健診
- 13日(火) 就学時健康診断 (新入学生者)
- 22日(木) 眼科健診
- 29日(木) 耳鼻科健診

今月で、定期健康診断が終了の予定です。
ご協力、ありがとうございました。



10月15日 世界手洗いの日 フイズにチャレンジ!!!

新型コロナウイルス感染症が世界中で流行していることにより、みよびんは今まで以上に、**手洗いの回数**が増えています。この先、**新型コロナ**が終息しても、様々な病気が流行する可能性があります。手洗いは、**感染症**の予防に最も効果的な方法の一つです。忘れずにしてくださいね😊

Q1. 右肘と肩と
あわ立てるのはなぜ?

A1. **あわ立てると、手全体に（しわや関節）によく右肘が行きわたります。**


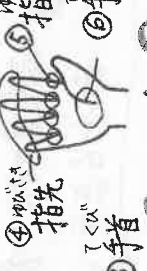
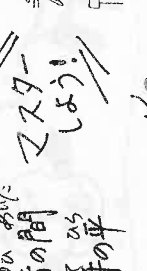
Q2. 一番洗い残しが多いのは何の指?

A2. **親指です。しかりとひねって、あらいます。**

Q3. 手洗いの
かかる時間は?

A3. **しっかりと洗うと、およそ30秒はかかります。**

★
手洗いのポイント

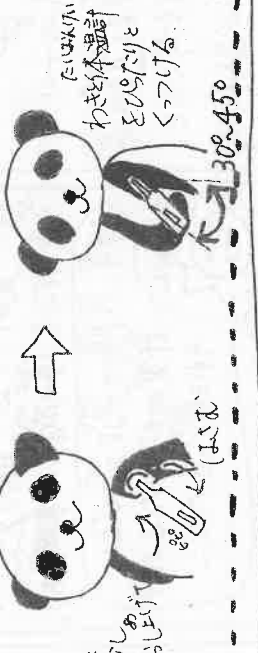
① 親指  ② 手の平  ③ 指 

☆体温計を正しく使おう☆ よく“35℃台”がとれる人は特に注目!!

毎日、**日2回の検温**に協力してください。これからますます、**体温計**に使用している人がたくさんいます。ところで、**保健室**で体温計を使用してみよびんを見ると、**間違**っている人を見かけます。大人でも、**間違**えやすいので、**気**をつけてください。一度、**おうちのひと**と確認してみてください😊

体温計は、**下向き**に入れて使おう!

- ① 下から入れる
- ② 反対側でおさえる



どうして**上向き**や**横向き**はダメなの?



10月13日(水) 1. 就学時健康診断です。ご協力をお願いします。B4日課/250完全下校です。

来年度、**入学予定**の新入生とその保護者が来校します。教職員全員が**健診**に閉わるため、**放課後**校内へ**入室**できません。校庭で遊ぶのも控えて頂くようご家庭でもお声掛け頂けると助かります。

今月の保健目標

☆目を大切にしよう 10月10日は目の愛護デーです。10月10日は目の愛護デーです。10月10日は目の愛護デーです。10月10日は目の愛護デーです。

表面の“目のつくり”について読んでみてください!