

保健だより

南牧小学校 保健室 NO. 8

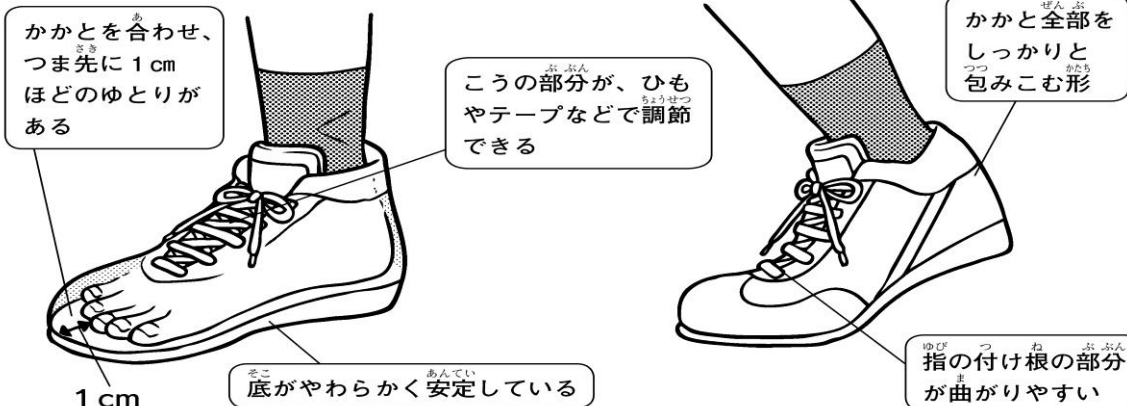
令和3年10月20日

10月も下旬にちかづき、先週までの暖かさがうそのように、冷え込みをぐっと感じる時期になりました。学校の中でも寒さを感じる反面、みなさんは元気いっぱい半袖で過ごしている人をみると、「かぜをひかないかな」「体調をくずさないかな」と先生は少し心配です。

運動会や高学年の校外学習が無事終わりました。このあとは、黒滝山巣箱かけや収穫祭、持久走記録会と、まだまだ行事が続きます。規則正しい生活を心がけ、体調管理につとめましょう。

正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



黒滝山巣箱かけには、はきなれた靴、歩きやすい靴を選びましょう。



保護者の方へ

☆ 新型コロナウイルス感染症対応について

緊急事態宣言が解除され、県内の感染者も減少傾向にありますが、学校内では継続して安全対策を行っています。ご家庭においても、以下の点について、再度ご確認をお願いします。

- ・毎日朝と夜の健康観察・検温を実施してください（ご家族も）。毎朝担任がチェックを行います。毎日記録を行い、保護者印またはサインをして必ず毎日提出してください。
- ・登校前の検温にて、発熱（37.0度以上）が見られる場合や、せきやのどの痛み等かぜ症状がある場合、また同居の方の中で、発熱等の症状がみられる方がいらっしゃる時には登校せず、学校まで連絡をお願いします。登校後も、発熱（37.0度以上）や体調不良を訴えた場合には、様子を確認し早退のお迎えをお願いすることがありますので、ご承知おきください。
- ・「早ね・早起き・朝ごはん」を徹底し、体調管理をしっかり行ってください。

目が判定するよ

やさしい? やさしくない?



1 オシヤシ
やさしくない!

髪の毛があたりと、ほくたちに届か
がついてしまうかも。前髪は短く
切るか、ピンでためておこうね。

2 やさしい!
これくらいいいかな?

暗いところで本を見ようとする
と、すぐ寝れるんだ...心地いいなと
感じるくらい明るさが目安だよ。

3 やさしくない!
まだまだ!

まばたきの回数
が減って、涙がもう
カラカラ...。ゲームをする
ときは時間を決めてね。

4 やさしい!
自本の距離はこれくらい開けて...

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてし
まうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

5 やさしくない!
好きなものだけ...

魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っ
ているよ。バランスよく食べようね。

6 やさしい!
おやすみなさい

1日中働いたほくたちは疲れて
いるよ。ゆっくり休ませてね。

涙の味はどんな味?

辛い
しょっぱい

うれしとき
悲しとき
流れる涙

悲しとき
流れる涙

同じように見える涙ですが、そのとき
の気持ちによって、涙の味が変わるの
です。そして、ホロホロと流れなくても、
涙はいつもみなさんの目の表面について、
目を守ってくれています。
でも...③の女の子の目は、カラカラ
でした。これは、長い時間ゲームに集
中していたせいで、まばたきすることを
忘れて涙の量が減ってしまったのです。
視力が悪化したり、「ドライアイ」とい
う病気になることもあります。
だから、「時間を決めて」「休憩をと
る」ことが大切なのです。

ぴんき☆グイズ
これなんだ?
ピン
目のところにホクがあるよ