

すくすくつうしん

～ほけんしつだより～

令和5年10月6日

北区立岩淵小学校

校長 野尻 史子

養護教諭 小柴 玲子

今日で1学期が終わります。9月も気温30度を超える日が多かったのですが、夜、耳をすますと虫の声が聞こえてきます。暑い日が長かったので、秋の気配を感じるとほっとしますね。朝晩冷える日が多くなるので、風邪を引かないように気をつけましょう。



10月の保健目標

● **目**を**大****切**にしよう ●

<p>まよがみが目に かからないように する</p> <p>✗</p>	<p>よこれた手で さわらない</p> <p>✗</p>
<p>ほんやタブレットは めから30cm以上 はなす</p> <p>30cm</p>	<p>へやのあかりの 明るさに 注意する</p>

© 少年写真新聞社 2023

目を大切にしよう

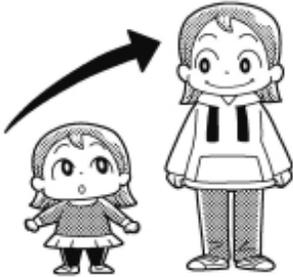
眼鏡を持っている人へ

眼鏡のレンズは使っている、使っていないにかかわらず、半年に一度くらいの定期的な検査が必要です。レンズが目に合わなくなっていることがあるので、眼科や眼鏡屋さんにもてもらいましょう。

運動会の練習が始まります。

♪ 運動するといいいこと♪

ほね さんにく せいちよう たす
骨や筋肉の成長を助ける



たいりよく
体力がつく



けがをしにくくなる



よる
夜ぐっすりねむれる



ストレスが発散できる



のう はたら きが活発になる



© 少年写真新聞社 2023

運動する前の準備

- 睡眠を十分とる。
- 朝ごはんをしっかり食べる。
- 爪は短く切っておく。
- 運動前に喉が渴いていなくても水分をとる。

インフルエンザが流行っています。

テレビなどでも今季のインフルエンザは流行が早いと報道されていますが、岩小や、近隣の学校でインフルエンザにかかる人が増えています。3連休に出かける予定の人は、人混みに注意しましょう。

インフルエンザの主な症状は38～40度の高熱、関節痛、筋肉痛、咳、鼻水などです。このような症状があったら医療機関を受診してください。学校は欠席ではなく、出席停止の扱いになりますので、お知らせください。