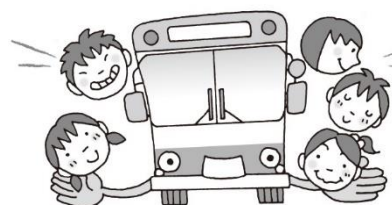


ほけんだより 10月

令和 3年度



たのしい 社会見学・修学旅行のために

睡眠不足

- 睡眠をしっかりとる
こと！
- 頭痛がひどい時は薬を飲む。



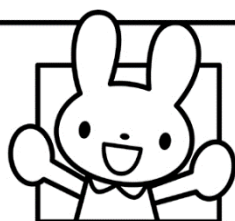
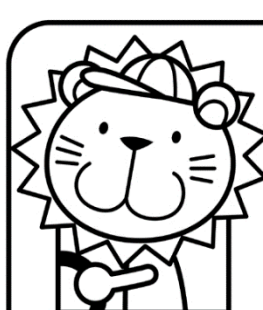
下痢

- お菓子やジュースのとりすぎに注意！
- 体を冷やさない服装をする。



乗り物酔い

- 心配な人は、薬を用意しておく。
- ※学校からは持って行きません。
- エチケット袋を用意しておく。



みんなが楽しみにしている、修学旅行と社会見学。
元気に楽しく行けるように、事前に体調をととのえておきましょう。
当日、カゼなどの症状がある場合は、参加を控えてもらう場合がある
ので、行く一週間前あたりからは特に手洗いなどをしっかりしましょ
うね。
バスよいしやすい人は、行きと帰りのバスの分の薬を忘れずに持って
きましょう！

コロナウイルス 目も入りくち？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
も入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で
目を触らない

忘れてないよね？

きちんと手洗い

外から帰った
とき

せきやくしゃみを
したとき

ごはんを
食べる前

トイレの
あと



社会見学・修学旅行、外
へ遊びに出かけた時、す
ぐに手を洗うことができ
ない場合があります。
そんな時はおしぼりやウ
ェットティッシュなどが
あれば安心です！

色覚検査についてのお知らせ

先天性色覚異常は日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれることがあります。治療方法はありますが、授業を受ける時や、将来の職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。

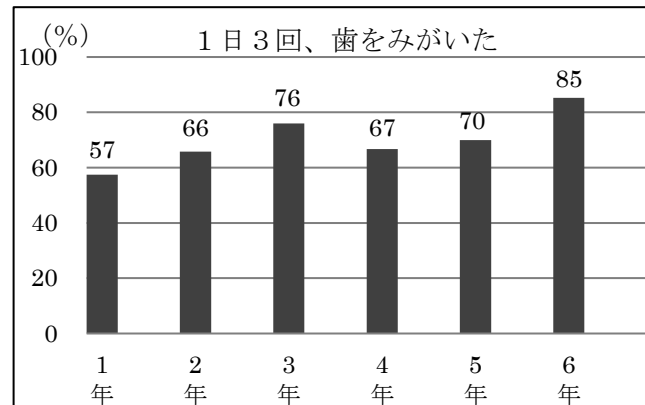
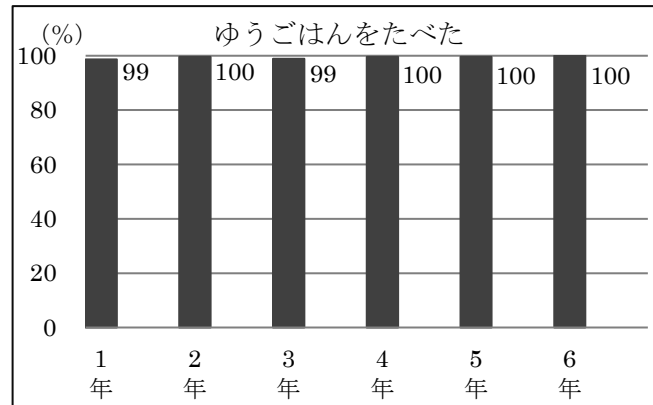
4年生の保護者の同意を得た児童を対象に色覚検査を実施致します。また、他学年でも希望がございましたら保健室までご連絡ください。

4年生については、後日希望用紙と日程をお知らせさせていただきます。
(検査実施予定は11月下旬～12月の予定です。)

裏面もご確認ください。

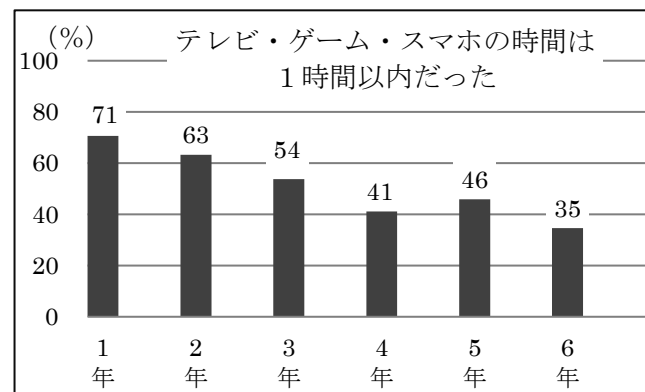
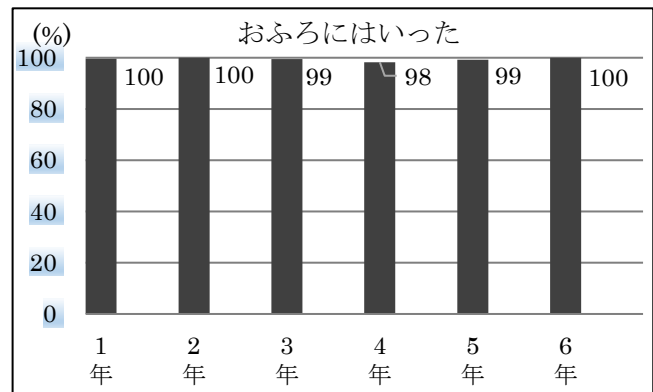
生活リズムチェックについて

9月6日～10日の間、学校で生活リズムチェックを行いました。その結果をお知らせしますので、自分の生活とくらべてみましょう！



- ・夏休みはだらけていたから、生活リズムを直せてよかった
- ・朝早く起きられなかったから、これからはがんばりたい
- ・体の調子がいよいように感じる
- ・夏休みひまだったから学校が楽しい
- ・学校が始まっていそがしくなった

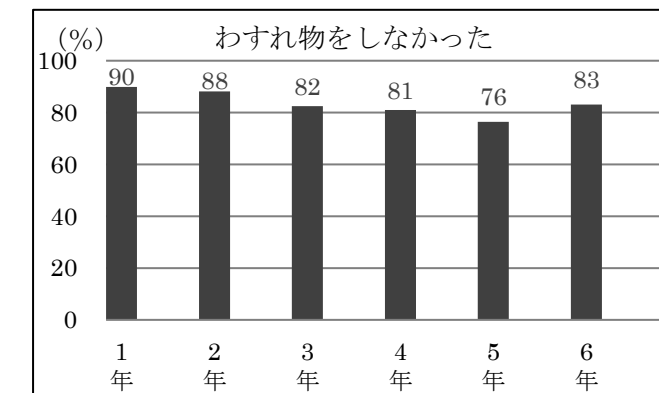
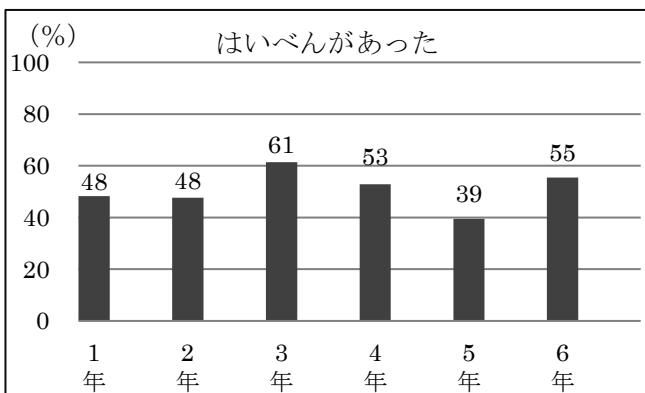
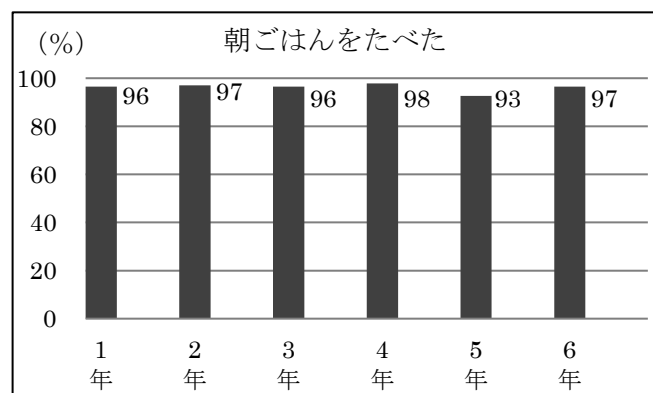
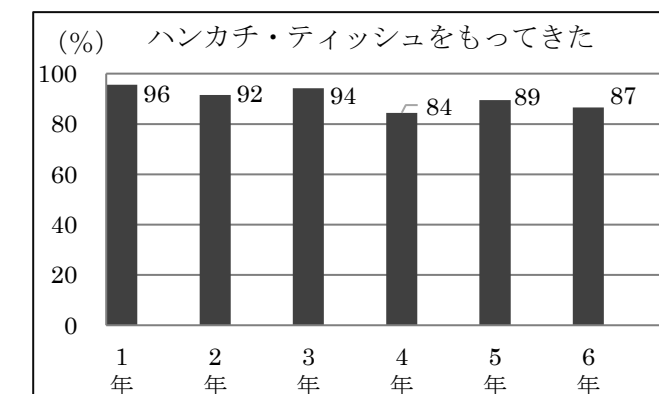
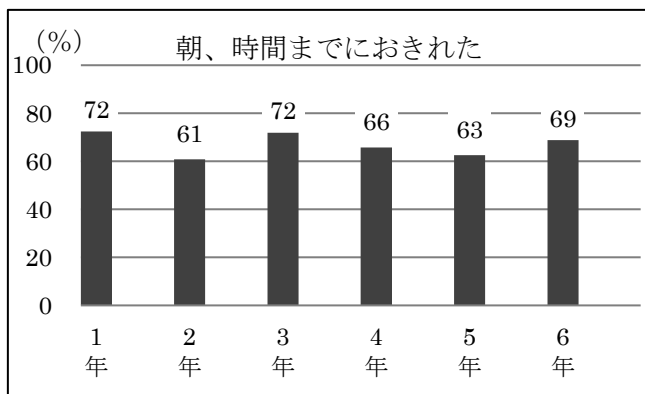
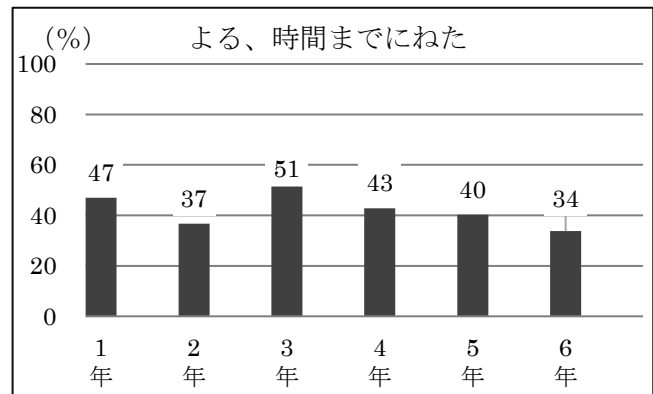
など



今回多かった感想は、「テレビ・ゲーム・スマホの時間が1時間以上だった」でした。テレビ・ゲーム・スマホをすることが悪いわけではありません。ごほうびに、好きなことをするのはいいことですが、いつまでもやり続けるのではなく、時間を決めて遊ぶようにしましょう！

また、塾や習い事で家に帰ってくるのが遅く、ねるのが遅くなる日もあるようです。ですが、寝る時間が短いと朝起きられなくなったり、体調をくずしやすくなりますので、遅くても10時には寝るように心がけましょう。

まだまだ感染症予防で手洗いやパーティションの消毒が続きます。ハンカチ・ティッシュは忘れずに持ってくるようにしてくださいね。



うらめん 裏面もご確認ください。