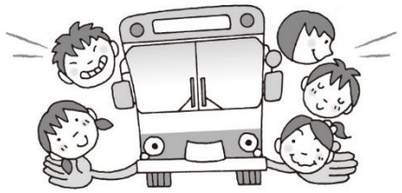
ほけんだより 10月

令和
4年度

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！



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。

＊＊

色覚検査についてのお知らせ

先天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。治療方法はありませんが、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。

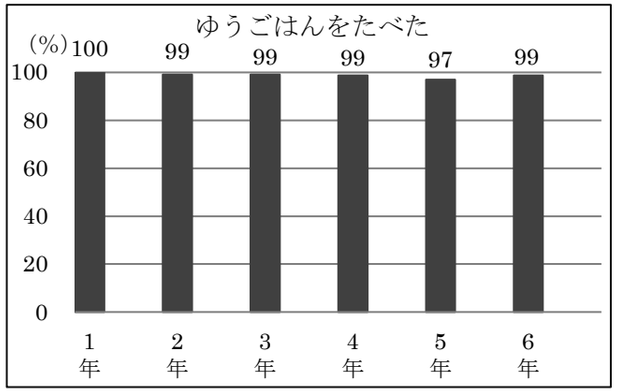
目が判定するよ

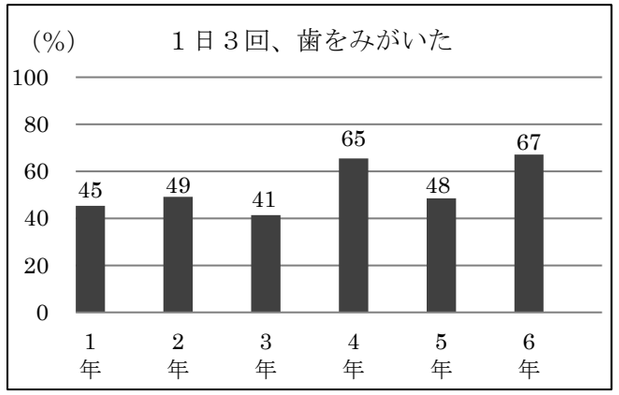
やさしい？ やさしくない？

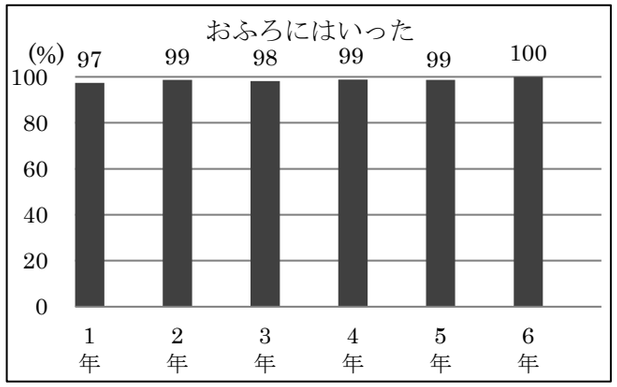
社会見学・修学旅行、外へ遊びに出かけた時、すぐに手を洗うことができない場合があります。
そんな時はおしぼりやウェットティッシュなどがあれば安心です！

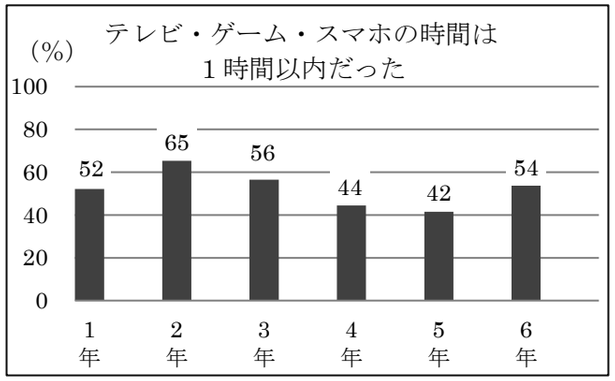
生活リズムチェックについて

８月２８日～９月２日の間、学校で生活リズムチェックを行いました。その結果をおしらせしますので、自分の生活とくらべてみましょう！



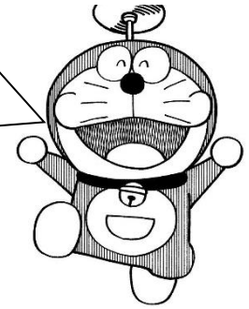






・夏休みはだらけていたから、生活リズムを直せてよかった
・朝早く起きれなかったから、これからはがんばりたい
・友達と遊べてうれしい！
・夏休みひまだったから学校が楽しい
・学校が始まっていそがしくてつかれる

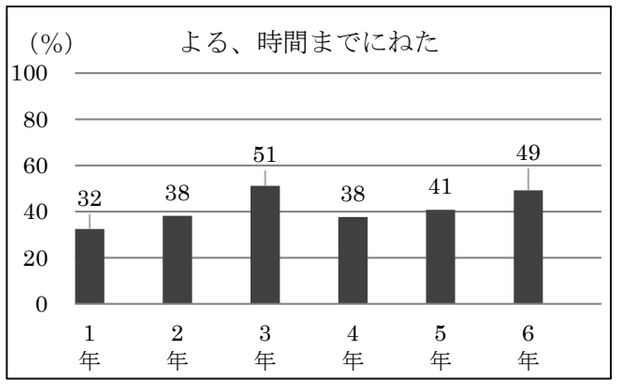
など

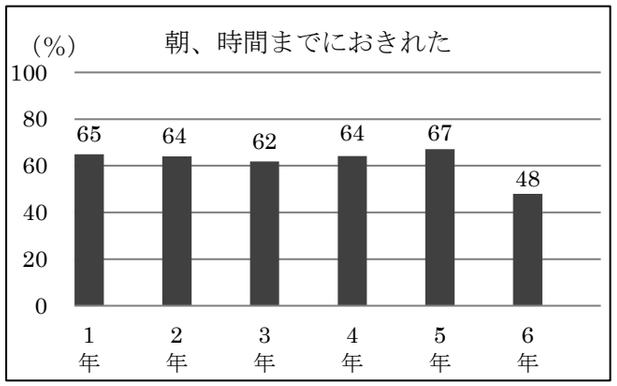


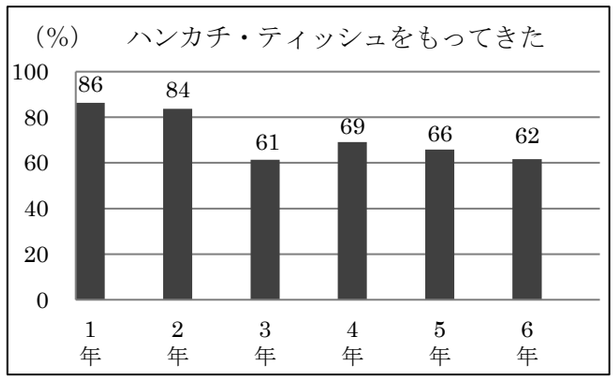
感染症対策のため学校で給食後に歯をみがいていない子は、家に帰ってからみがくようにしましょう！また、うがいだけでも口の中はすっきりするのでおすすめです。

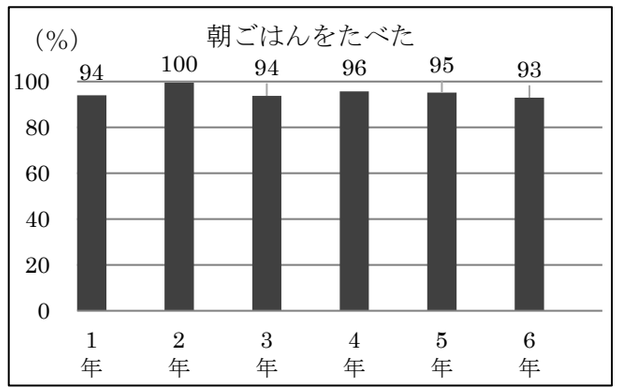
夜ねるのが遅くなると、朝起きるもの遅くなり、ゆっくりトイレに行く時間もなくなります。排便がないと、おなかがいたくなったり、食欲がなくなったりすることがあるので、毎日よく食べて、しっかりとねて、体の中から調子をととのえていくましょう。

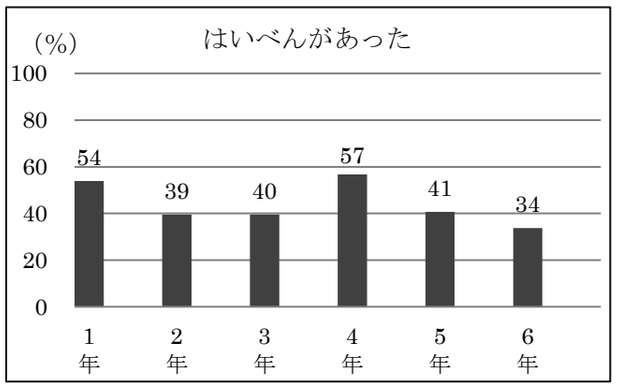
まだまだ感染症予防で手洗いやパーティションの消毒が続きます。**ハンカチ・ティッシュは忘れずに持ってくるようにしてくださいね。**

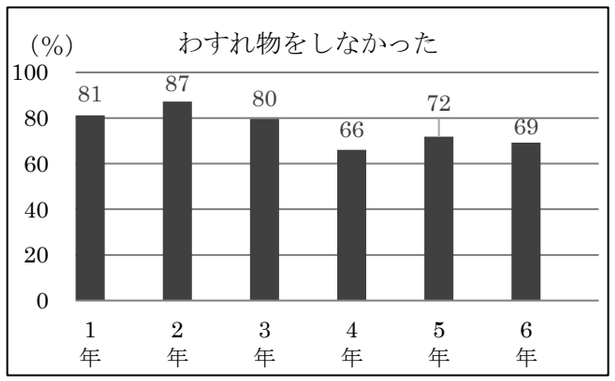












裏面もご確認ください。