

# ほけんだより10月<sup>がつ</sup>

令和3年10月1日 調布市立第三小学校 保健室

## 急なあつさ・さむさに注意！！

あつあつい夏がおわり、すずしさがかんじられる秋になりました。これからさらに気温は下がります。特に朝や夕方にはさむいと感じられるくらいの日が出てきます。その一方で、昼間は急に気温が上がることもあるかもしれません。「ぬぐ」「きる」がしやすい服そうと、天気予報チェックで上手に秋をすごしましょう。



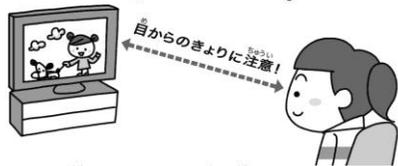
## 10月のほけん目標

### 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10がふたつ並ぶ日が「目の愛護デー」となりました

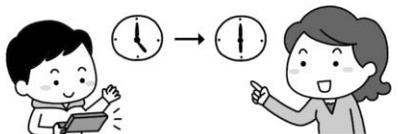
## 目Q健康Qのために心がけたいこと



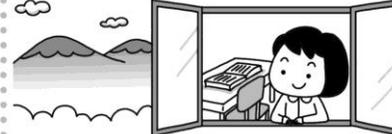
●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる



オンライン授業や、学校での授業で、タブレットを使いこなしていますね。タブレットは、とても便利なものですが、目への負担も大きいです。タブレットを使う姿勢や休憩に気をつけて、目の健康もしっかり守りましょう。そしてゲームをするときは、時間を決めることわすれずにね。



## 保護者の方へ

○9月の身体測定時に全クラスで「コロナの濃厚接触者について」保健指導を実施しました。

- ・濃厚接触者と判断されると学校を約2週間お休みしなければならないこと
  - ・人とのソーシャルディスタンスを保つ、マスクを鼻まで覆う、食事中はしゃべらない、マスクは可能なかぎりつけるなどをしっかりすれば濃厚接触者になることを予防できること
  - ・コロナを予防するには、教員だけでなく、児童たちの協力が必要なこと
- などを話しました。1年生には少し難しいかなと思ったのですが、どのクラスも真剣に聞き、その後の給食では静かに食べることができたと担任より報告をうけました。

今後も引き続き、子どもたちの学びを止めないために感染症対策を行っていきます。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。