



ほけんだより



2020年
佐屋小学校

なつやす お ま げつ なつやす しゅうりょうご あつ ひ
夏休みが終わってあつという間に1か月がたちました。夏休み終了後は暑い日が
つづ がつ はい あめ ひ つづ きおん さ はげ げつ
続いていましたが、9月に入ってから雨の日が続く気温の差が激しい1か月となり
ました。10月はますます寒暖の差が大きくなると思います。季節の変わり目なので
たいちょうかんり ちゅうい
体調管理に注意しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」の他に「視力保存デー」や「目の記念日」とも呼ばれていま
す。皆さんも目の愛護デーをきっかけに目を大切にするについて考えてみましょう。



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

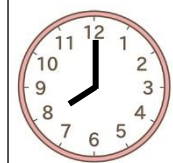
なみだのやくわり

- 目の乾燥を防ぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- ばい菌の感染を防ぐ

- 目の表面の傷をなおす
- 目の表面をなめらかにする

目に涙を行きわたらせる役目をしているのが、まばたきです。ゲームやスマホ、テレビに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうのでときどき目を休ませましょう。ゲームやテレビなどは一日の使用時間を決めて1時間見たら15分ほど休憩をはさみましょ
う。

ひ つづ かんせんしょうよ ぼう つと 引き続き、感染症予防に努めましょう



あさ 朝 8 : 0 0

・家を出る前

お家の人に検温と体調チェックをしてもらいましょう。

・学校に着いたら

石けんで丁寧に手を洗いましょう。



あさ 朝 1 0 : 4 5

・サニータイム

教室の換気はしっかりしましょう。

サニータイムの後は石けんで丁寧に手を洗いましょう。



ひる お昼 1 2 : 2 5

・給食の前

順番に並び石けんで丁寧に手を洗いましょう。

給食中は友達との会話を控えましょう。



ひる お昼 1 : 4 5

・昼休み

教室の換気をしっかりしましょう。

休み時間の後は石けんで丁寧に手を洗いましょう。



ゆうがた 夕方 4 : 0 0

・下校中

暑くてマスクを取るときは人との距離を2 m（最低1 m）

空け、会話を控えましょう。

・家に着いたら

すぐに石けんで手を洗いましょう。免疫力をつけるために

夜は早めに寝ましょう。

【保護者の皆様へ】

涼しくなり過ごしやすくなる一方で気温の差が大きくなることから風邪をひく子が増えているように感じます。体調が悪そうであれば早めに寝かせたり、一日自宅で休養するなど早め早めの対応をお願いいたします。

朝の健康観察カードの追加項目について

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、地域の感染レベルを踏まえ同居の家族に発熱等の風邪症状がないかの確認項目を追加しました。引き続き朝の健康観察カードに、お子さんの体温と健康状態に加え、同居の家族の健康状態についても記入をお願いいたします。

かいめ 2回目の身体測定が^お終わりました。

		しんちょう 身長 (cm)		たいじゅう 体重 (kg)	
		がつへいきん 6月平均	がつへいきん 9月平均	がつへいきん 6月平均	がつへいきん 9月平均
だんし 男子	1年	116.6	118.5	21.6	22.6
	2年	121.5	123.4	24.2	25.2
	3年	128.4	129.6	27.4	27.9
	4年	135.2	136.9	32.7	34.3
	5年	140.4	142.1	36.9	38.2
	6年	145.7	148.1	40.9	42.1
じょし 女子	1年	116.1	118.0	22.2	23.1
	2年	120.5	122.6	24.7	25.1
	3年	127.3	129.2	27.7	28.5
	4年	133.7	135.9	29.7	30.9
	5年	139.2	141.6	34.1	35.7
	6年	146.5	148.3	39.1	40.2

★ 9月の身体測定の結果を学年、男女別に集計しました。どの学年も6月の平均身長、平均体重と比べてみると、身長は伸び、体重も増えていることがわかります。これからたくさん食べて、たくさん寝て大きく成長していきましょう。

10月からせいけつ検査を始めます。

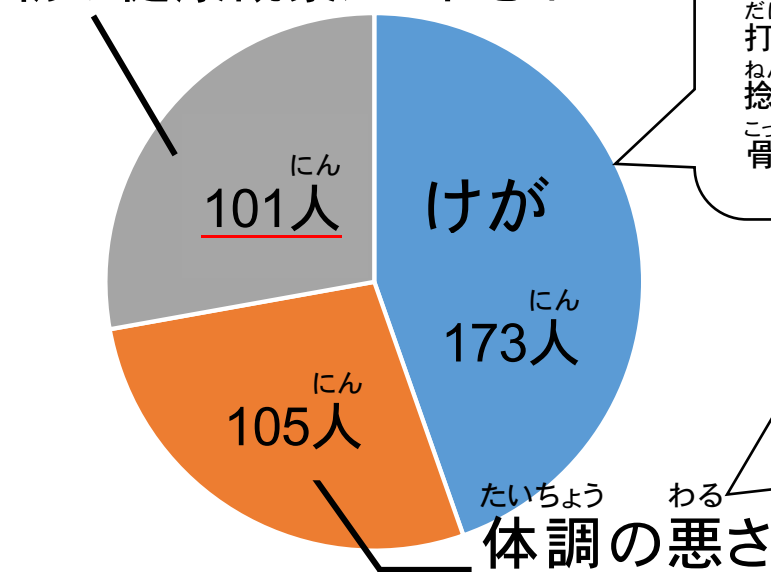
10月13日から毎週火曜日にせいけつ検査をします。つめを切り、ハンカチ、ティッシュを毎日忘れずに持ってきましょう。先日の身体測定でつめの検査をしたところ、つめの長い人が多いように感じました。「つめを切りなさい」と言われた人はもちろん、言われてない人もつめが伸びていないか定期的に確認し、短く切りましょう。

気温の変化に合わせて衣服を調節しましょう。

10月に入り、朝夕は肌寒く日中は過ごしやすい季節になりました。例年月の終わりは、月の始めと比べると最高気温、最低気温ともに10℃前後低くなります。気温の差が激しい10月は、衣服で体温を調節することが体調管理の大きなポイントです。脱ぎ着できるものがあると調節しやすいです。

8月24日～9月24日までの保健室利用状況

朝の健康観察カード忘れ



きりきず	にん	きず	にん
切傷	10人	すり傷	37人
だぼく	にん	ゆび	にん
打撲	53人	つき指	2人
ねんざ	にん	はなしゅつけつ	にん
捻挫	19人	鼻出血	3人
こっせつ	にん	その他	40人
骨折	2人		

ずつう	にん	ふくつう	にん
頭痛	36人	腹痛	30人
けんたいかん	にん	はつねつ	にん
倦怠感	5人	発熱	6人
きもちがわるい	にん		
気持ちが悪い	23人		
その他	5人		