



# ほけんだより

令和2年 10月1日  
墨田区立中和小学校  
校長 寺崎 康子  
養護教諭 竹葉賀津子

お家の人といっしょに読みましょう

夏の暑さもようやく落ち着き、気持ちのいい秋風が吹き渡るようになって来ました。コロナ感染予防とも、上手に向きあえるようになってきたかなと感じています（手洗い、マスク、換気、人との距離）でも、一方で、緊張感が少し薄らいできているのを感じます。これから、空気が乾燥してくるとインフルエンザウイルスも出始めコロナウイルスとインフルエンザウイルスの見極めも難しくなってきます。今以上に感染予防に気をつけて生活をしましょう。

これから、過ごしやすい季節になってきますので「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」感染予防を心がけながら、秋を満喫しましょう！

## 10月の目標

### 目を大切にしよう

目の愛護デー



## 「スマホ依存」に気をつけよう！

今や携帯電話を持つのは、当たり前になっているようですが、小学生は安全のため持っていることが多く、高学年になるにつれ、安全管理の面ではなく、友達がみんな持っているから？という理由で持っている人も少なくありません。使い方を間違えると、「百害あって一利なし」SNS、LINE、動画、など使い方には特に注意が必要です。

## こんな症状ありませんか??



携帯電話が  
手放せない

携帯電話  
がないと  
イライラ  
する



ふとんに入り  
夜スマホ  
寝不足



## スマホやゲームとの付き合い方を見直そう！

長い時間、スマホやゲーム機を見ていると、目に負担がかかり、視力の低下や姿勢にも大きな影響がでてきます。大切な目と姿勢を守るためにも、ルールを決めて付き合いましょう。

- 一日の使用時間を決めておく。
- 目と画面は30センチくらいあける。
- ときどき目を休める（1時間使ったら15分ほど休けい）
- 部屋を明るくする。



## 10月の保健行事



中和小9月の感染症情報  
該当者なし

| 日・曜日              | 健診内容        | 対象学年      | 備考                                 |
|-------------------|-------------|-----------|------------------------------------|
| 6日(火)             | 耳鼻科検診 9:30~ | 全学年       | 前日に耳掃除をしっかりと!                      |
| 8日(木)             | 内科健診 13:30~ | 1年・そよかぜ学級 | 体操着忘れずに持ってくる                       |
| 13日(火)            | 内科健診 14:00~ | 2年        | 体操着忘れないで持ってくる                      |
| 15日(木)            | 眼科検診 13:30~ | 全学年       |                                    |
| 16日(金)            | 内科健診 14:00~ | 3年        | 体操着忘れないで持ってくる                      |
| 20日(火)~<br>27日(火) | 手洗いチェック週間   | 全学年       | 手洗いがしっかりできているかを<br>ブラックライトをあててチェック |
| 21日(水)            | 歯科検診 9:00~  | 全学年       | 朝、しっかりはみがきを!                       |
| 23日(金)            | 内科健診 14:00~ | 4年        | 体操着忘れないで持ってくる                      |

10月20日~10月27日に実施予定の

### 「手洗いチェック週間とは・・・」

新型コロナウイルス感染症の予防方法のひとつとして手洗いが有効なことから、「手洗いチェックキット」を使い普段の自分自身の手洗いを振り返り、正しい手洗いの方法を知ることや、手の汚れが残りやすい場所を自分の目で見て、視覚的に学び、これからの手洗い方法の改善に生かしていけるように全クラスでそれぞれ行うものです。



**実際後の児童の感想などは、次号でお伝えしたいと思います。**

## 体調を崩しやすい季節です

「暑さ寒さも彼岸まで」とは、よく言ったものです。お彼岸を境にあんなに暑かった夏も終わり、朝夕涼しくなってきました。朝夕の気温差が激しくなり、発熱咳などの風邪症状のお子さんもお出始めています。

今年は、新型コロナウイルス感染症のワクチンもまだまだの中、コロナの終息もまだ見えていません。インフルエンザも流行る時期になってきました。感染症にかからないようにするには、予防しかありません。手洗い・マスク・うがい・休養・食事(栄養)体調管理いつも以上にしっかりとしましょう。



**涼しい→暑い→涼しい**

朝夕の寒暖に合わせて、脱ぐ、着るができるようにカーディガン・ベストなどで衣服の調整を!