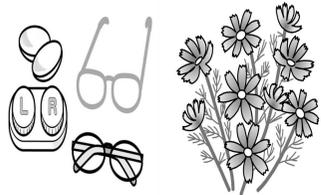


# ほけん だより

2022 (令和4) 年10月 No7  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

## 10月の保健目標

目を大切にしよう



<保護者の皆様へ> 9月は、台風などの雨で涼しい日もありましたが、日中は気温が上がり、汗をかくほど暑い日も多くありました。朝晩と日中との気温差の大きい日がまだありますので、着脱しやすい上着を持参してください。

先月の欠席者は連休明けが多く、保健室の来室者は休み明けと週の後半が多めでした。寝不足や休日の疲れが残っていて、頭痛や腹痛・気持ちが悪い等の訴えが多くあります。また最近、ベッドやソファでぐっすり眠ってしまう児童が増え、早退する児童が多い日もありました。けがは、校庭や体育館でぶつかり転ぶ児童が多く、病院へ行くけがが3件(骨折・打撲)ありました。遊具の周りで走ったり遊んだりしないなど、一人一人がルールを守り、安全に身体を動かしてください。今月は「体育学習発表会」の練習が多くなります。睡眠時間をしっかり取り、翌日に疲れを残さないようにしましょう!今年も、9月に2週間実施しました「生活リズムがんばり表」の記入に、ご協力いただき、暖かい励ましのお言葉をありがとうございました。「朝食」はほとんどの児童が毎日食べ、以前より運動できている児童が増えました。反面、中学年でも夜寝る時間が遅い児童がいます。**寝る1時間以上前に、テレビや電子機器の使用をやめましょう!**区内では、9月もコロナウィルス感染症により、学級閉鎖措置がされている小中学校が多くありました。外出後や食事前は、ていねいに石けんで手を洗い、きれいなハンカチがすぐに出せるように準備をしてください。各教室には、換気用の「サーキュレーター」が配置されました。引き続き油断をせずに、毎日の検温(健康観察表の記入)や声の大きさ・換気に気をつけながら、体調管理をよろしく願います。



### <健康カードの返却について>

9月に実施しました身体測定の結果を、健康カード(緑色)の見開き左側に貼付をし、前期終了時に返却する予定です。測定結果をご確認いただき、表紙の保護者印欄・お子さんの学年2回目に押印をしてください。そして、後期開始の10月11日(火)に学校へ持参してください。学校で保管をします。

\*欠席等で測定していない人は未記入のため、測定後に返却いたします。  
☆健康カードは、今年も結果を重ねて貼っていきますので、大切に扱ってください。結果についてご質問等がありましたら、連絡帳等で保健室までお問い合わせください。

### 目を大切にしていますか?

疲れる前に休ませよう

パソコンやテレビゲームは長時間やらないようにしましょう。  
※1時間やったら、10~15分は目を休ませましょう。

黒板の文字が見えにくくなったら、先生やおうちの人に相談しよう

メガネが必要かもしれません。見えにくいまま、ほうっておかないようにしましょう。

目にいいと言われている食べものを食べよう

緑黄色野菜、うなぎ、レバー、青い背の魚(イワシ・サンマなど)、ブルーベリー、ぶた肉

