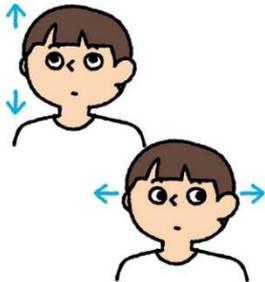




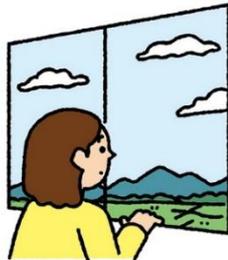
朝夕は気温が下がってきましたが、相変わらず昼間は暑く体調管理が難しい時期です。保健室には、風邪気味の子や熱中症気味で来室してくる子の数が増えてきているように感じます。基本的な感染対策に加え、十分な睡眠（休養）を確保して免疫力を高め、疲れを溜めにくい体ができるよう、御家庭でもお声掛けいただきますようお願いいたします。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



段々と感染症が流行する時期になってきました。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、「経過報告書」を使用した対応になります。様式は、学校へ取りに来ていただくか、HP からダウンロードしていただき、登校時にお子さんに持たせてください。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

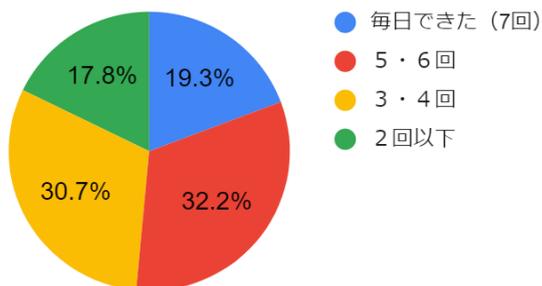
なつやす あ じっし
夏休み明け実施！



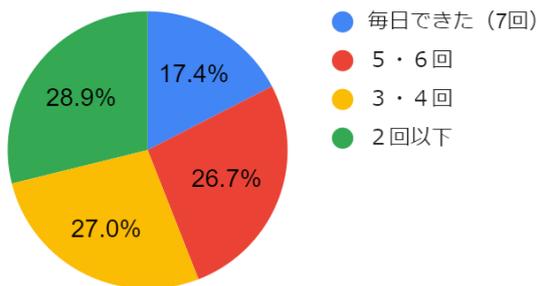
「げんきになるカード」の結果をお知らせします

ひがししょう ちょうきやす あ
東小では、長期休み明けに「げんきになるカード」を使って生活リズムチェックを行っています。今回の実施に、保護者の方もたくさんご協力くださり、ありがとうございました。
なつやす あ とく けっか し
夏休み明けのみなさんの取り組み結果をお知らせします。

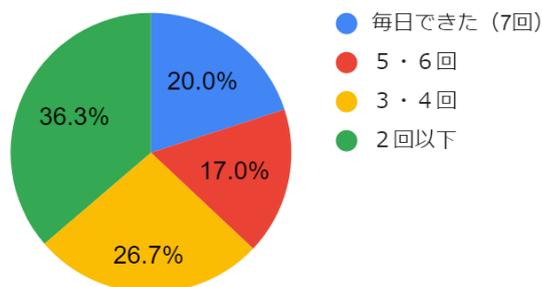
1週間に何回、自分の決めた時刻に起きることができましたか。



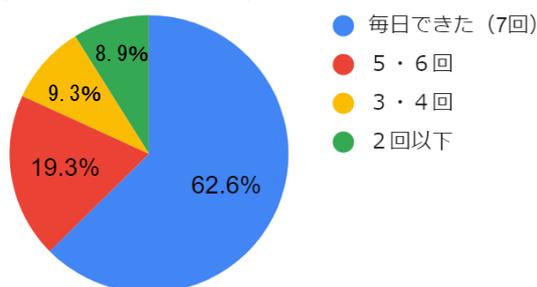
1週間に何回、自分の決めた時刻に寝ることができましたか。



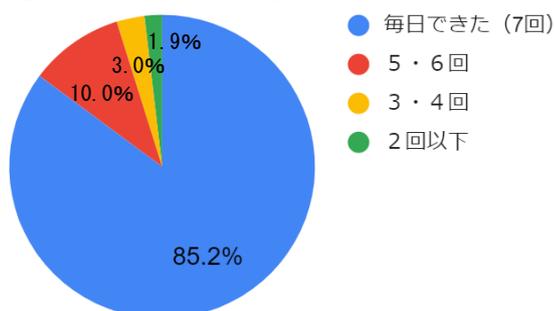
1週間に何回、寝る1時間前にメディアをやめることができましたか。



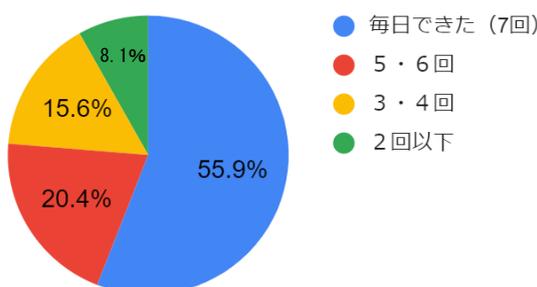
1週間に何回、朝と夜にはみがきができましたか。(朝と夜両方できて1回)



1週間に何回、朝ごはんを食べましたか。



1週間に何回、ハンカチとティッシュを学校に持っていましたか。



今回の結果を見ると、「自分の決めた時刻に寝ることができた」「寝る1時間前にメディアをやめることができた」について半分以上の人が3、4回以下となり、特に課題だと感じました。子どもたちは、「早寝早起きが大事」とわかっている子が多いですが、いざ実践となるとなかなかできない子が多い現状にあります。9月の身体測定後の保健指導で改めて生活習慣について指導しました。

感染症対策が大切になるこれからの季節こそ、自分で体調を管理し、健康に過ごしていきたいです。げんきになるカードが終わっても規則正しい生活を続けていきましょう。