

すこやか

10月

花田小学校
保健室
R5.10.20

10月の保健目標

目を大切にしよう



さわやかな秋の風が吹く季節になりました。朝晩と日中の温度差からかぜをひいたり、花粉などのアレルギーを発症したりと、体調をくずす子が多くなっています。3食で3色のご飯をしっかりと食べ、体を動かすことで、えがおで元気に過ごしてほしいと思います。

10月の保健目標は「目を大切にしようです」デジタル機器を使ったときは、簡単な体操をして目をリラックスさせてみましょう。

保護者のみなさまへ

- 初診時選定療養費の改定が行われ、今月から成田記念病院の負担金額が変更されています。花田小ホームページや「あんしんメール」10月3日付 初診時選定療養費改訂のお知らせをご覧ください。

目の健康のために ～学校の取り組み～

- 先日、該当のお子さんに定期外視力検査のお知らせをお渡ししました。内容を確認していただき、受診等の検討をお願いいたします。
- 保健委員を中心に目の体操を実施しています。毎週月曜の朝に次ページのように実施しています。ご家庭でも、デジタル機器の使用後やすき間時間に活用していただけたらと思います。詳しくは、10月13日付け花田小ホームページ「児童会だより」をご覧ください。



感染症予防のために ～学校の取り組み～

○ 次のことへのご理解とご協力をお願いします。

- のど痛・発熱で早退するお子さんが増えています。急な連絡を差し上げることがありますのでご了承ください。
- 朝の忙しい時間ですが、ご家庭でもていねいな健康観察（検温等）をお願いいたします。
- 気温は下がってきましたが、空気が乾燥してのどを痛める子が増えました。引き続き水筒を持たせてください。こまめな水分補給は、インフルエンザなどの感染症予防にも効果があります。
- 6年生のお子さんは11月1、2日の修学旅行をひかえています。教室には空間除菌を設置するなどの対策も行っています。ご家庭でも体調管理に配慮していただきますようお願いします。
- 学校医の野村先生より、感染症予防対策として、インフルエンザ ワクチン接種の検討をおすすめしますとのことです。ご検討ください。



目のストレッチ やり方

花田小学校保健委員会

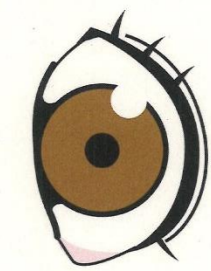
1 まばたきストレッチ（「まばたき」で は<手！）



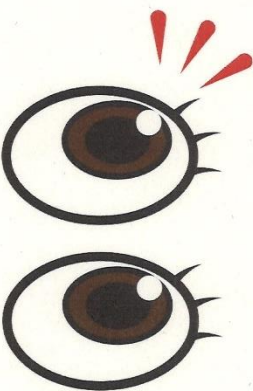
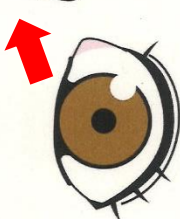
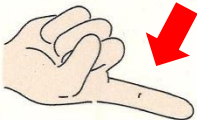
3 上下左右ストレッチ（目を 上⇒下⇒左⇒右）



2 ぐるぐるストレッチ（目を「の」の字をか<！）



4 天井ストレッチ（指先見る⇒より目⇒天井見上げる）



いそがし
おち
か
学校で「目を
使
い
す
ぎ
た
な
〜
」
と
思
っ
た
と
き
に
や
っ
て
み
よ
う
!

根羽清ココロ（ロート製菓公式 YouTuber）