



小倉台小学校
保健室

10月に入り、朝晩は少しずつ暑さが和らぎ、秋を感じる日が増えてきました。
先月は、インフルエンザや体調不良が流行し、学級閉鎖になったクラスもありました。10月は、運動会や修学旅行など行事がたくさんあります。元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べ、たっぷり睡眠をとることを心がけましょう！



もうすぐ運動会

10月10日は運動会です。みなさんが、一生けん命に練習している姿をたくさん見てきました。しっかり寝て、元気な体で楽しい運動会にしよう！

★楽しい運動会にするために★

準備運動をしっかりとしよう

けがを予防するために、準備運動でしっかり体をほぐしましょう。



靴紐をしっかりと結び、手足の爪を切ろう

運動を始める前に、しっかりと靴紐が結べているか確認しましょう。
手足の爪も伸びているとケガにつながります。爪も忘れずに切ろう。



朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんは、運動するための大切なエネルギーです。朝ごはんをしっかり食べて、元気に参加しましょう。



睡眠をしっかりとろう

運動会の練習で疲れた体を休めるために、十分な睡眠をとりましょう。前日だけでなく、普段から早寝を心がけ、元気な体をつくっておきましょう！



汗ふきタオルで汗をふこう

汗は、体温を調節する大切な役割があります。でも、汗をかいたままにすると体が冷えてしまうことも。タオルでこまめにふこう！



水筒を忘れずに持ってこよう

たくさん汗をかくので、いつもより少し多めに水分を持ってくることをおすすめします。



体調が悪くなったら、すぐに先生に伝えよう

「ちょっと気分が悪いな」「いつもと違うな」と思ったら、早めに近くの先生に声をかけてください。また、友だちの様子がおかしいな、体調が悪そうだなと思ったら、近くの先生に教えてください。



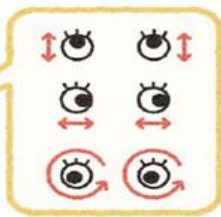
10月の保健目標

☆目を大切にしよう☆

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



歯科保健指導を行いました！

6月に5年生、9月に3年生を対象に「歯科保健指導」を行いました。どのクラスも真剣に歯科衛生士の話を聞き、とても立派な態度で授業に取り組むことができました。

歯ブラシやコップなどの準備にもご協力いただき、ありがとうございました。

【歯ブラシの大きさ、合っていますか？】

歯ブラシを選ぶときは、ブラシの部分が「前歯2本分」と同じくらいの大きさのものを選びましょう。大きすぎる歯ブラシでは、奥歯や歯のすき間など、細かいところまでみがきにくくなります。自分の歯に合った大きさの歯ブラシを使って、すみずみまできれいにみがきましょう！



=





★「健康の記録」の配付について

2学期の身体測定の結果を記載した「健康の記録」を「通知表」と一緒に配付予定です。結果をご確認の上、2学期の欄に押印していただき、**10月9日（金）**までに担任へご提出ください。また「健康の記録」は中学3年生まで使用しますので、大切に取り扱いください。よろしくお願いいたします。

※9月以降に提出いただいた治療報告書は、現在確認作業中ですので、ご了承ください。

★出席停止について

病院で感染症と診断されましたら、出席停止になりますので学校へお知らせください。（欠席扱いにはなりません）治って登校する際は、「療養報告書」の提出が必要となります。学校のホームページよりダウンロードできますので、ご利用ください。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は保護者の方が記入し、それ以外の疾患は医師と保護者の方に記入していただきます。

<主な感染症>

インフルエンザ・百日咳・麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎・感染性胃腸炎・伝染性紅斑・マイコプラズマ感染症・咽頭結膜熱・溶連菌感染症・新型コロナウイルス感染症など。

その他、医師が出席停止と判断したもの

★欠席フォームについて

お子さまが欠席・遅刻・早退をする場合は、欠席フォームへの入力をお願いいたします。欠席フォームの内容は、学校での確認をスムーズに行うだけでなく、感染症の早期発見や早期対応、感染拡大の防止にもつながります。

お子さまの健康を守るためにも、入力をお忘れにならないようお願いいたします。

ご協力をよろしくお願いいたします。

