

ほけんだより 10月

令和6年9月30日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

厳しかった暑さもようやくおさまってきました。特に朝・夜はだいぶずしくなり、過ごしやすくなりました。しかし、
気候が変化していくこの時季は体調をくずしやすいです。自分の体を労ってあげてください。

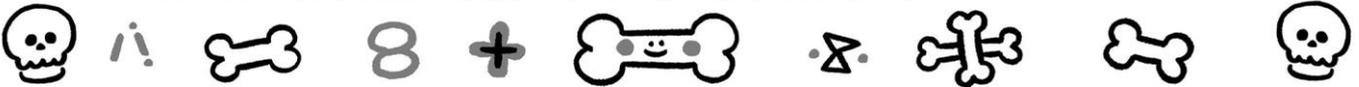
その日の気温や体調に合わせて、ぬいだり着たりしやすい服をうまく使い、着るものを調節
してほしいと思います。家を出る前に、お家の人といっしょにチェックするとよいです。



10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「本」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。
皆さん、骨や関節の健康に

て意識していますか？ 痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？ 体育などでケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折がねんざかどうか分からないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。

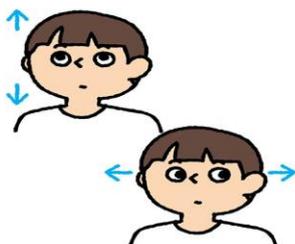


10月の保健目標 目を大切にしましょう

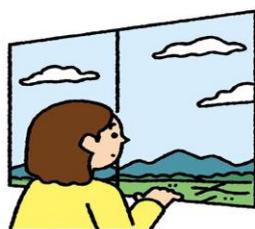
愛護とは、大切にして守るという意味です。

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過ごし、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。

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



泡が汚れを吸い上げる！

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

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



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！

保護者様

ほけんだよりについて

10月より、ほけんだよりは tetoru 配信のみに変わります。学校ではお子様の目に留まるよう、保健室、給食室前、各教室に掲示します。ご家庭でもお子様と一緒に見ていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーの来校日について

ほけんだよりでお知らせしてまいります。予約は学校までご連絡ください。

10月スクールカウンセラー来校日
10月7日(月)、15日(火)、28日(月)
※最終面談開始時刻は、15:10~です。

マスクについて

給食用マスクを忘れる児童が増えています。給食袋にマスクを入れ忘れないよう、今一度ご確認ください。また、忘れてしまい保健室からマスクを渡す際は新しいマスク(形、色問わず)を返却するようにお子様にお声掛けしております。ご協力をお願いいたします。

朝の健康観察について

体調が悪いと、登校後に発熱するなどして、すぐにお迎えをお願いすることもあります。熱がなくても、体調不良の場合は、無理せず登校を控え、ご家庭で様子を見ていただき、休養や受診をお願いいたします。

都内ではマイコプラズマ肺炎の感染が増えているようです。出席停止期間の明確な基準はありませんが、熱がなく、咳がある程度落ち着き、食欲が出てきて、医師により感染のおそれがないと認められた時点で登校可能となります。登校時に、医療機関で記入していただいた証明書を学校にご提出ください。