

10月

ぼんた

だより

川辺小学校

保健室

令和3年10月1日

家庭数

涼しい日が続いていますね。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。しかし、気温差が大きく体調を崩す人も多くなります。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しましょう。インフルエンザも流行る季節になります。引き続き、ご家庭での健康管理をお願いします。マスクのゴムがゆるくなっていて鼻がでしまう児童もいます。ご確認ください。



<流行前に確認をお願いします>

保護者の方へ

インフルエンザの出席停止期間（学校保健安全法第19条）について「発症した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで」です。**発症した日を0日**と数えます。すぐ熱が下がっても、発症後5日を経過するまでは登校を控えてください。

【例】発症後3日目に熱が下がった場合、6日目から登校可能です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
症状	←発熱→			解熱	解熱1日目	解熱2日目	
登校	×	×	×	×	×	×	○

★病院を受診してインフルエンザと診断されたら、早めに学校へ連絡をお願いします。

たいいくはっぴょうかい

～もうすぐ体育発表会！～

たいいくはっぴょうかい
 体育発表会の練習が始まっています。運動をする前に、体の調子（いつもと違うところはないか）や、運動に適した格好か、しっかり確認して、力いっぱい取り組みましょう。

どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

A
 ころんですりむいたときは…？
 ①水道の水できずを洗い流す
 ②きずにすぐばんそうこうをはる

B
 つきゆびをしたときは…？
 ①あたためて引っぱる
 ②冷やして動かさないようにする

C
 頭に「こぶ」ができたときは…？
 ①冷たいタオルをあてる
 ②あたたかいタオルをあてる

D
 足がつってしまったときは…？
 ①冷やしながら強めにたたく
 ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

まいにちチェック！

けがにつながるポイント

☐ すいみんぶそくはないですか？

☐ 朝ごはんをぬいていませんか？

☐ 暑さによるつかれはないですか？

☐ 服がゆるい／きつい感じはないですか？

☐ 手・足のつめはのびていませんか？

☐ くつのひもはゆるんでいませんか？

10月10日は目の愛護デーです

前髪が目にかかったら

カットする

ピンでとめる

読書に勉強、ゲームなどに集中しすぎて、目と物の距離が近くなっていますか。今年度、埼玉県の小学生の視力がB以下の児童が過去最多となりました。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、ゆっくり目を休ませる時間も作りましょう。

タブレットを使うときは…

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

床に両足をつける

お尻を後ろにして深く腰掛ける

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

うらめん ※裏面もご覧ください

こしほね タイムの姿勢ですね！