



ほけんだより

2024.10.1 錦田小保健室

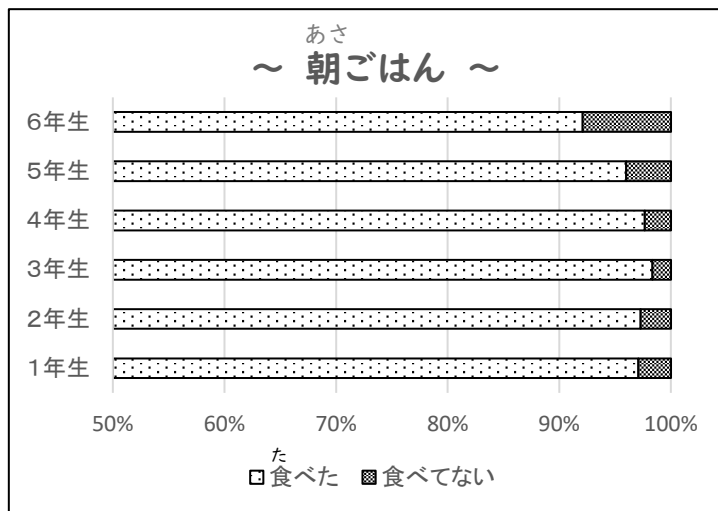
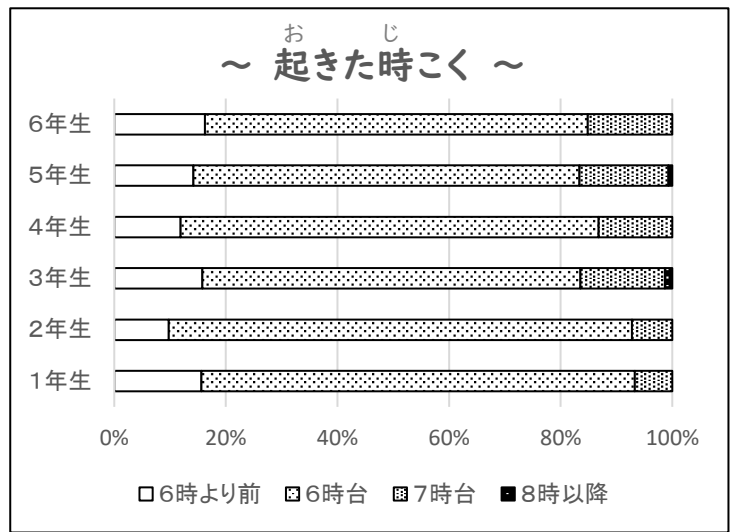
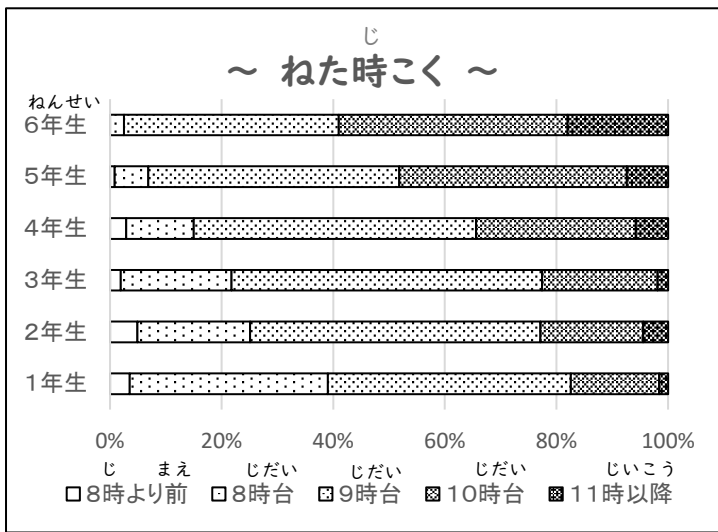


あさゆう かぜ すず あき おとず かん
朝夕の風が涼しく、秋の訪れを感じます。季節が変わるこの時期は体調を崩しやすいです。体調
かんり じゅうぶん かぜ ひ き
管理を十分に、風邪を引かないように気をつけてください。

せいかつ けっか ～生活リズムチェックの結果～



なつやす あ じっし せいかつ けっか し ほごしゃ みなさま ごきょうりよく
夏休み明けに実施した生活リズムチェックの結果をお知らせします。保護者の皆様には御協力を
いただき、ありがとうございました。錦田小の皆さんが自分の生活を振り返り、改善しようと努力する
すかた つた きそくただ せいかつ つづ
姿が伝わってきました。これからも規則正しい生活を続けられるとよいですね。



しょうがくせい じかん
小学生は9～11時間の
すいみんがひつよう
必要だよ。


おひさまをあびると
よくなむれるよ。

はや おきて
早めに起きて
ゆっくり朝ごはんを
あさ
食べられるといいね。

まへ
ねる前にスマホを
み
見ているとねられない…
こえ
という声も。

- ### ～ 生活リズムを整えるために直したいところ ～
- はや ばんお
早くねたい(1番多かったです！)
 - お おそ
起きるのが遅いとトイレに行けなくてウンチが出ない
 - じかん まも
YouTube やテレビの時間を守る
 - おや お
親に起こしてもらおうのではなく自分で起きるようにする
 - はや ふろ
早めにお風呂に入って、早めにふとんに入る
 - はい がっこう
学校のしたくや宿題は前日にすませる
 - あさ
朝ごはんを食べる時間がない
 - あさ いそ
朝ごはんをいつも急いで食べるので、ゆっくり食べたい

10月10日は
目の愛護デー


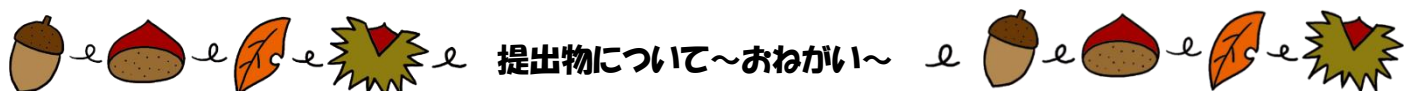


テレビやスマートフォン、タブレットなど、画面を見る機会が増えている今、目の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。長時間、近くばかりを見続けることは、視力低下につながります。30分に1回は時間を決めて、遠くを見るようにしましょう。

秋かぜや様々な感染症に注意!

朝、気温が低くても、日中には、気温が上がり、汗ばむ日もあります。秋は、気温差が激しいため、体調を崩しやすいです。上着やカーディガンなど、すぐに脱いだり着たりできるものを選びましょう。

また、今まで季節関係なく、新型コロナウイルス感染症や手足口病、溶連菌などが流行りました。これからも様々な感染症を予防するために、手あらいや換気を心がけましょう。

アレルギー対応について(6年生)

来年度の学校生活管理指導表によるアレルギー対応について、希望調査を行います。6年生は、10月8日(火)までに希望調査票をご提出ください。

色覚検査について(1, 4年生)

三島市では、1年生と4年生の希望者を対象に、色覚検査を実施しています。

1年生と4年生については、10月8日(火)までに希望調査票をご提出ください。

健康診断後の受診完了書について

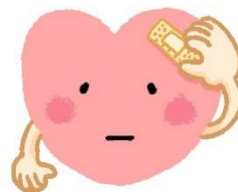
4月に実施した健康診断の結果、異常・疾病疑い等がみられた児童には「結果のお知らせ」を配付しています。病院を受診後、その用紙を学校にご提出いただくことで『受診完了』となります。「結果のお知らせ」を受け取り、病院を受診した方は、ご提出をよろしくお願いいたします。



☆ **10月・11月の勤務日は、10月15日(火)、10月29日(火)、11月12日(火)、11月26日(火)です。 ※10月15日は受付終了しました。**

カウンセラーの先生とお話したい人は、教えてください。

保護者面談の希望も受け付けています。



担当 駒野

975-0042