

ほけんだより 10月

宇都宮市立泉が丘小学校

令和6年10月1日

NO. 7

朝夕が涼しくなって、秋の訪れを感じますね。その一方で、日中、天気の良いときは、気温が高くなり汗をかいている児童のみなさんの姿を見かけます。汗をそのままにしておくと体が冷えて体調を崩しやすくなります。汗をかいたらタオルやハンカチでふき取りましょう。

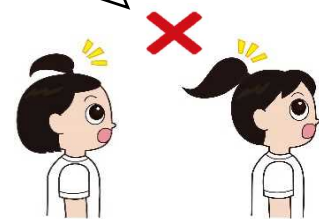
10月は1日の中でも気温差の大きな時期です。パーカーやカーディガンなどの羽織るもので調整し、体調を崩さないように気を付けましょう。



《10月の健康診断予定》

日時	学年	内容
21日(月)	6年生	身体計測
23日(水)	4年生	
24日(木)	チャレンジ	
25日(金)	5年生	
28日(月)	3年生	
30日(水)	2年生	
31日(木)	1年生	

髪は身長を測りやすいように、高い位置での一つ結びや、お団子などは避けましょう。



目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまりパソコンなどを見ている間、目はずっと緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないように次のことに気をつけましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 とくとき遠くを見る



保護者の方へ

秋の視力検査の結果、「B 以下」だった児童には通知を出しました。定期的に通院をしている場合等は今回の通知により必ずしも受診する必要はありませんが、春の視力検査以降未受診の場合や、お子様の様子が気になる場合は受診をお勧めいたします。



目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か？

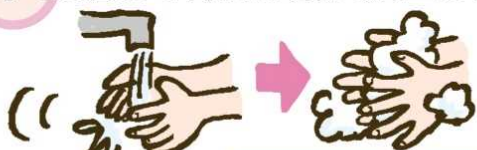


答え ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

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！

感染症対策の基本は『手洗い』です。石けんを使って、指先や指の間、手首など細かなところまで、しっかりと丁寧に洗いましょう。

ハンカチやタオルはポケットには入っているかな？

★学校感染症と書類の提出について★

近年、年間を通して様々な感染症による欠席がみられます。ご家庭での健康管理には引き続き十分ご注意ください。学校感染症にかかった場合、治癒して学校に登校する際は、下記の書類の提出が必要となりますので再度ご確認ください。ご不明な点がございましたら学級担任にお問い合わせください。

◎インフルエンザ経過報告書(保護者が記入)

インフルエンザ

◎登校届(保護者が記入)

溶連菌感染症・手足口病・りんご病・ウイルス性胃腸炎・ヘルパンギーナ等

◎意見書(医師が記入)

水痘(水ぼうそう)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・咽頭結膜熱(プール熱)等

※新型コロナウイルス感染症治癒に関する提出書類はありません。出席停止期間については医師の指示に従うとともに、右の図を参考にしてください。

※『インフルエンザ経過報告書』及び『登校届』につきましては、泉が丘小ホームページよりダウンロードできます。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止



発症
症状あり



症状が
軽快



症状
軽快後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。