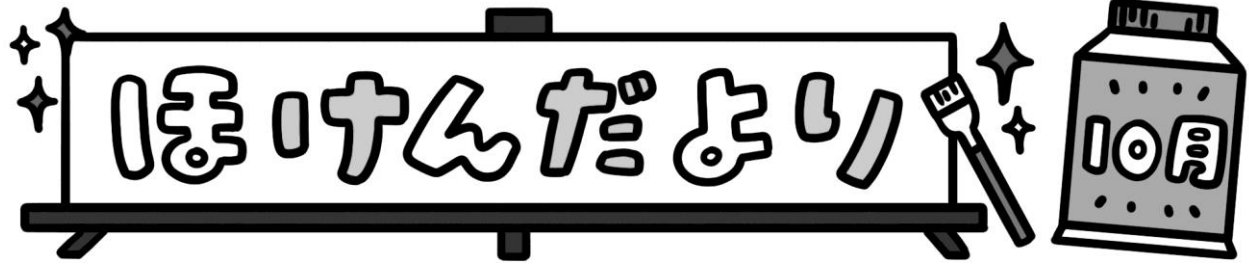


家庭数

〈お子様と一緒に読んでください〉



実りの季節 運動し元気な体

令和5年10月2日NO. 8

三芳町立三芳小学校 保健室

今年も秋の涼しい風を感じられる季節がやってきました。秋はおいしいものがたくさんとれる実りの季節です。秋の味覚を味わい、たくさん体を動かして、元気に過ごしましょう。

引き続き、新型コロナウイルス感染症対策へご配慮をよろしくお願いいたします。



* 新型コロナ・インフルエンザ出席停止について *

今季はインフルエンザの流行が例年より早く、感染者が埼玉県でも増え始めています。お子様が新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに感染した場合は、出席停止扱いです。診断を受けましたら、学校へご連絡ください。

- 新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
- インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

※発症した日を0日目とし、翌日を1日目として数えます。

※医師の指示に従い休養させていただき、元気になってから登校させてください。

※同居する家族が感染した場合であっても、本人の体調が良好であれば登校は可能です。

本人が感染した場合のみ、出席停止扱いとなります。



給食配膳時は、全員マスクを使用します。(配膳時の衛生管理のため)

給食セットの中に、マスクのご用意をお願いいたします。



あっという間?! 気温の変化に 注意



秋から冬へ、これからもっと気温が下がり、特に朝晩はひんやりと感じる日が出てきます。

「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごすこと、天気や気温の予報をこまめにチェックすることで急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良を予防できます。体温調節ができるよう、脱ぎ着のしやすい上着を一枚持たせていただきますようお願いいたします。

10月の保健目標

目を大切にしよう!

タブレットを活用する学習が増え、目が疲れたり、体の不調が現れたりしている人はいませんか？

10月10日は目の愛護デーです。自分の生活を振り返り、目を大切にすることを意識してみましょう。

目を大切にすることと同時に心がけてほしいのが、**良い姿勢**です！**姿勢**を意識して授業を受けましょう。



目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を
ちかづけすぎない



前髪が長くて目にかかっていると、毛先で眼球を傷つけてしまったり、視力が悪くなったりします。

前髪を切る、ピンで留めるなど、目がしっかりと見えるようにして学習にのぞみましょう！



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつ
のときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



良いしせいのためのグー・チョキ・パー

グー



チョキ

チョキで
はさんで直角



パー

パー2つつ分



つえ
机との
きよりは
30cm