

ほけんだより

伏古北小学校

第 6 号

令和 6 年 10 月 1 日

暑^{あつ}かった夏^{なつ}もようやく終^おわり、秋^{あき}らしい風^{かぜ}を感じる^{かん}ようになりました。
 10月^{がつ}は、季^き節^{せつ}の变^かわり目^めで、体^{たい}調^{ちよう}をくずしやす^しい時^じ期^きです。遊^{あそ}んだあとや外^{そと}から戻^{もど}って来た^{きた}あと、給^{きゅう}食^{しょく}の前^{まえ}、トイ^てレ^{あら}のあとなど手^て洗^{あら}いはでき^ていま^ますか？手^てあ^あらい、
 換^{かん}気^きをして、体^{たい}調^{ちよう}のわるいとき^{とき}は無^む理^りをし^しない、咳^{せき}が出^でるとき^{とき}は咳^{せき}エ
 チケッ^{こころ}トを心^{こころ}がけるなど、かぜや感^{かん}染^{せん}症^{しょう}を予^よ防^{ぼう}しまし^しよう。



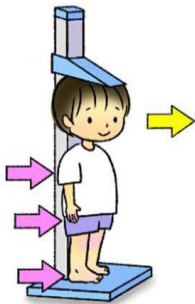
「ぬぐ」「きる」がしやす^{ふくそつ}い服^{ふく}装^{そう}で過^すごすことと、天^{てん}気^きや気^き温^{おん}の予^よ報^{ほう}をこまめ^{きゅう}にチエッ^{あつ}クして、急^{きゅう}な暑^{あつ}さ、寒^{さむ}さによ^よる体^{たい}調^{ちよう}不^ふ良^{りょう}をしっ^しかり予^よ防^{ぼう}しまし^しよう。



二計測があります

10月 9 日(水) 1・2・3年・あおぞら

10月 10 日(木) 4・5・6年

○身^{しん}長^{ちよう}・体^{たい}重^{じゆう}をはかります。○どれくらい大^{おお}きくな^おったか、か^からだ^らがバ^ばラ^らン^んスよく成^{せい}長^{ちよう}して^して^てい^いる^るか^かを^をみ^みま^ます。身^{しん}長^{ちよう}

せな^せか・おし^しり・か^かか^かとを
 身^{しん}長^{ちよう}計^{けい}の柱^{はしら}
 に^につ^つけ^けま^ます

体^{たい}重^{じゆう}

体^{たい}重^{じゆう}計^{けい}のま^まん^んな^なか
 に^にし^しず^ずか^かに^にの^のり^りま^ます

■保護者の方へ

二計測について

- *服を着たままで測ります。
- *裸足で測定しますので、脱ぎやすい靴下でお願いします。
(タイツは避けてください)
- *測定^{そく}のじゃまにならない髪^{かみ}形^{かたち}に^にして^{して}く^くだ^ださい。
(髪^{かみ}の毛^けを結^{むす}ぶときは、頭^{あたま}の上^{うへ}や後^{あと}ろ^ろに^に来^きない^{ない}よう^{よう}に)



受診・治療は済みましたか？

- *受診^{じしん}や治^ち療^{りょう}が済^すま^まし^しら、健^{けん}康^{かう}診^{しん}断^{だん}お知^ちら^らせ文^{ぶん}書^{しょ}の^の下^か方^{ほう}の欄^{らん}に病^{びょう}院^{えん}で記^き入^いして^{して}もら^{もら}い、保^ほ健^{けん}室^{しつ}ま^まで提^{てい}出^{しゅ}を^をお願^{ねが}い^いま^ます。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活
にかかせないものとなりました。また、ふだん
ゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『し
せいをよく』がますます大事になっていますね。
つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



マイコプラズマ肺炎について

咳が「長く」「激しく」続いている人は、ただの風邪ではなくマイコプラズマ肺炎
にかかっている疑いがあります。時には合併症を起こすこともあります。
早めに病院受診をお勧めします。

