

ほけんだより 10月🍁

令和5年9月29日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
主任養護教諭 緒方 かおり

いよいよ運動会ですね。元気に本番を迎えられるよう、早寝・早起き・朝ごはんで体調を整えましょう。一人一人が自分の目標に向かって、精いっぱい努力して、すてきな運動会になるよう応援しています。

10月の保健目標

目を大切にしましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。
大切な目の健康を守るための生活について考えてみましょう。

目にやさしい生活をしましょう



勉強・読書をするときは
部屋を明るく
しましょう！



ゲーム・タブレットは
時間を決めましょう！



前髪が長い人は
目に入らないように
しましょう！



しっかりと
睡眠をとりましょう！

黒板、見えにくくないですか？

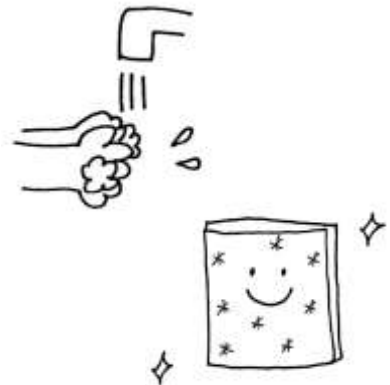
黒板の文字が見えにくくなってきた場合は、
視力が下がってきているかもしれません。
保健室でも視力検査をすることができますので、
相談にきてください。



て 手をきれいに洗いましょう！

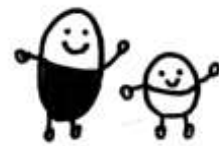
10月15日は「世界手洗いの日」です。

感染症予防のために、石けんを使ってていねいに手洗いを
しましょう。手洗いをした後は、きれいなハンカチで手を
ふくことができるよう、学校にはハンカチを忘れずも
てきましょう。



10月17日～23日 「薬と健康の週間」

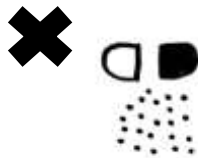
薬は正しく使いましょう！



薬は用法・用量を
必ず守りましょう！



処方された薬を
人にあげてはいけません！



カプセルの薬を割って
飲んではいけません！



薬は水かぬるま湯で
飲みましょう！

保護者の方へ

9月21日、東京都は「インフルエンザ流行注意報」を発表しました。本校でも、インフルエンザと診断される児童や、発熱やかぜ症状による欠席児童が増加しています。感染予防・感染拡大防止のため、次のことへのご協力をお願いいたします。

- 朝、お子さんの健康観察をお願いします。朝からお子さんの体調がすぐれないときは、無理な登校は控えて、ご家庭で様子を見てください。
- 学校では、石けんを用いた手洗いを励行しています。手洗い後に手を拭けるよう、お子さんには常に清潔なハンカチを持たせてください。また、いつでも使えるよう、予備のマスクもご用意ください。
- お子さんが「インフルエンザ」と診断された場合は、学校までお知らせください。インフルエンザの場合、「発症後5日かつ解熱後2日経過するまで」の期間、出席停止となります。