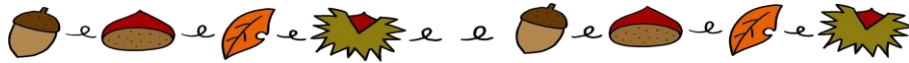


すこやか 10月号

令和2年10月9日
青梅市立第三小学校
保健室



秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。三小でも、風邪の症状でお休み

する人が増えてきました。今月は三小スポーツフェスティバルがあります。体調を整えて、

元気に参加しましょう。皆さんの活躍を楽しみにしています。

出かけるときは上着を持って



急な寒さに気をつけよう!

教育実習生の紹介

人間総合大学4年 養護教諭実習生の天池かお里です。
保健室での関りはもちろん、学校で活躍する三小のみなさん
から色々なことを学ばせていただきます。
どうぞよろしくお願いいたします。



あまいけせんせい

どうぞよろしくおねがいします☆

10月の保健行事

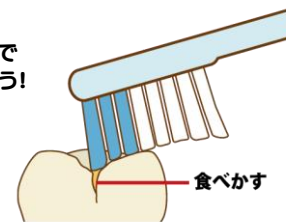
29日(金) 歯科検診1・2年生

→朝ごはんがついていると歯の様子がよく見えません。

しっかりはみがきしてください。

22日(木) は就学時健康診断のため、全校児童は給食後に下校となります。

すみずみまで
みがこう!



食べかす



じゅうがつとおか
10月10日は
め あいこで
目の愛護デー

ながいじかん、ゲームや動画を見ていると
目が疲れてしまうよ！
目にやさしい生活をしよう

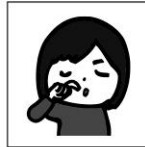
目のふちよう、じつは「つかれ目」かも…?!



いたい・だるい



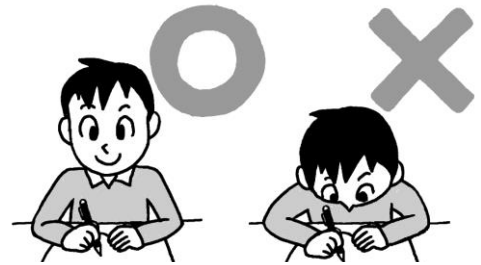
見えづらい



あけづらい



目もともどもひとやすみ!



じゅぎょうちゅう しせい
授業中の姿勢はどうか？

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがい
- ・バランスの良い食事・睡眠をしっかりとる
- ・肌着を着けて、気温に合わせた衣服の調節
- ・部屋の換気、人ごみを避ける
- ・適度な運動



予防接種を受けよう

予防接種してもインフルエンザになってしまうこともあります。重症化を防ぐことができます。抗体ができるまでは約2週間ほどかかるといわれています。10～12月頃には接種を済ませるのがおすすめです。

学校医の指導により、インフルエンザ予防接種の接種率を把握するため、下記報告書に保護者をご記入の上、担任へご提出ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

切り取り線

インフルエンザ予防接種 報告書

- 年 組 氏名 _____
- 1回目 月 日 ・ 2回目 月 日 予防接種しました。
- 保護者名 _____