



保健室通信
幸海小学校
R3.10.1.No11

読書の秋、食欲の秋・・・過ごしやすい季節になりましたが、昼間はまだまだ暑い日が続いています。この時期は、一日のうちでも気温の差が大きいので、体調を崩しやすいです。その時の気温や体調に合わせて衣服の調節をしましょう。



10月 保健目標



目を大切にしよう

心当たりのある人は気をつけて！



★寝る前に本を読んだり、スマートフォンやタブレットを使っている



★横になってテレビやユーチューブを見ている



★ゲームなどは休けいせずに、長時間することが多い



★目と本やスマホなどの距を近づけてしまうことが多い

あなたのしせいは大丈夫かな？

目を大切にするためには、姿勢も大切です。そこで、今月も校長先生・教頭先生・平岩先生・加藤泉先生が各教室を回って、よい姿勢で学習できている子を見つけていきます。

◆各学級に配ってある「しせいものさし」で、本やノートから目を30センチはなしているか確かめてください。

よいしせいのポイント

- ① 足は床につける
- ② 背すじをピンと伸ばす
- ③ 机とおなかは、にぎりこぶし1個にくらいはなす



保護者の方へ

*健康観察について 「SKYMENU けんこうかんさつ」について

- ・必ず、登校前に毎朝の体温と体調について、タブレットの「SKYMENU けんこうかんさつ」への入力をお願いします。土日の入力も必ずお願いします。
- ・マスクのゴムがゆるく、鼻や口が出てしまう子がたまにいます。登校前に確認をお願いします。

*10月元気もいもい週間チェック 期間 10月11日(月) ～ 16日(土)

- ・有意義なチェックができるように保護者の方の声掛けなどご支援、ご協力をお願いいたします。