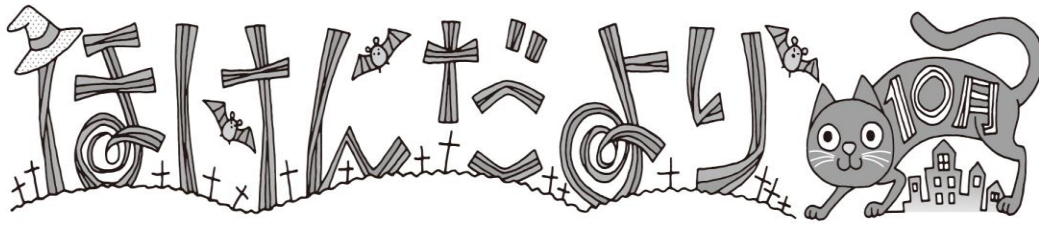


～しっかりね🌀 きちんとたべ🌀 よくあそ🌀 すこやかにのび🌀 ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和4年10月13日  
入谷小学校 保健室  
第10号  
＊おうちの人と一緒に  
読みましょう。

## スポーツの秋！がんばろう、体力づくり！！

11月2日(水)の持久走大会に向けて、来週から本格的な練習が始まります。持久走大会で自分の力を出し切るためには、体調管理が大事です。その日の疲れを翌日に残さないよう、夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

### けがをせず、元気に運動するために



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

- ★具合が悪くなったり、具合の悪そうなお友達を見掛けた時には、すぐに先生に伝えましょう。
- ★運動した後は手洗い・うがい・水分補給・汗のしまつを忘れずに行いましょう。

### 気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに  
その分、運動しよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに  
汗のしまつを忘れず

秋の夜長



夜ふかしせず  
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え  
手洗い・うがいの習慣を



## ～ 保健室からののお知らせ ～

### 〇体調管理と感染症の予防について

最近、肌寒いと感じる日が増えてきました。昼夜の寒暖差がある季節の変わり目です。気温に合わせて上手に衣服を脱ぎ着できるよう衣服の準備をお願いします。

また、本校でも、咳や鼻水、咽頭痛、発熱など体調を崩している児童も見られます。御家庭においてもお子さんの体調には十分注意していただき、こまめな手洗いやマスクの着用、換気、登校前の健康観察・検温など、引き続き感染症対策をお願いします。

### 〇持久走大会の健康管理について

事前健康調査票の提出、ありがとうございました。お子さんが安全に練習や大会に参加できるよう、御家庭での朝の健康観察をお願いします。けがや体調不良等で、その日の練習に参加できない場合には、連絡帳や電話連絡で学校へお知らせください。

また、汗拭き用タオルの準備もお願いいたします。

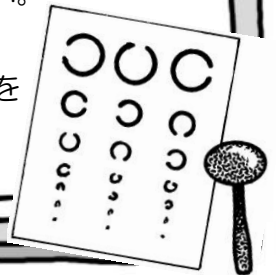
### 〇「健康の記録」を配布しました！

本日、「健康の記録」を配布しました。2学期の身体計測と視力検査の結果が記入されていますので、是非御家族でお子さんの成長や健康について御確認いただき、表紙の2学期の欄に押印のうえ、10月19日（水）まで学級担任へ提出をお願いします。

なお、学校へお知らせしたいことがありましたら、通信欄（表紙裏）又は、かかりつけ医師からの指導内容（アレルギー疾患欄下）の欄に御記入ください。

### 〇2学期の視力検査を行いました！

視力検査の結果、視力B以下のお子さんには「眼科受診のお勧め」を配布しましたので、早めの眼科医への受診をお願いします。



## 視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7～ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6～ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

## 「かぞくでトライ！ うちで健康チャレンジ」実施中

御家庭でのチャレンジの様子は、いかがでしょうか？

本校のチャレンジ期間は、10月31日（月）までです。

チャレンジ終了まで残り18日！！

まだ挑戦していない方も、まだ期間はありますので、親子で**14日間**（連続でなくてOK）、「**運動**」・「**食**」・「**感染対策**」のチャレンジに取り組みましょう！

※チャレンジシートは、チャレンジ終了に回収します。