

～しっかりね🍷 きちんとたべ🍷 よくあそぶ🍷 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～

ほげんたごより



令和5年10月6日

入谷小学校保健室

第9号

*家族と一緒に

読みましょう。

厳しい残暑もようやく峠を越え、秋を感じられる日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」と、何をするにも快適な季節になりました。夏の暑さで疲れた心と体を心地よいこの季節で、上手にリフレッシュしていきましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう！



目にやさしい生活をしていますか？



前髪が目にかかって
いませんか？



本やノートから
30cmは離れましょう



手元も部屋全体も
明るくしましょう



ときどき遠くを見て
目を休めましょう

☆寝る前にパソコンやテレビ、スマートフォンの液晶画面などの明るい光を長時間見ると、脳が寝るモードに切り替わりにくくなります。寝る2時間前には、使用をやめるようにしましょう。

★視力検査のお知らせ★

【時間：業前 場所：多目的室】

- 10月10日（火）6年生
- 12日（木）5年生
- 13日（金）4年生
- 16日（月）3年生
- 25日（水）2年生
- 27日（金）1年生



※眼鏡を使用している人は、忘れずに持ってきてください。



全国的にインフルエンザが流行しています！



本校では、先週からのどの痛みや咳、頭痛などの症状があり、かぜと診断されるお子さんが増えてきました。ニュースや新聞などでも報道されていますが、今年は例年よりも早い時期からインフルエンザ流行の兆しがみられ、全国各地で学級閉鎖や集団感染の報告もされています。今後も、御家族の体調の変化に注意しながら、流水と石けんによるこまめな手洗い、部屋の換気、規則正しい生活を送るなど感染予防へのお声掛けをお願いします。

なお、欠席や遅刻、早退、体調についてお知らせしたい場合は、毎朝 Google フォームへの入力をお願いします。

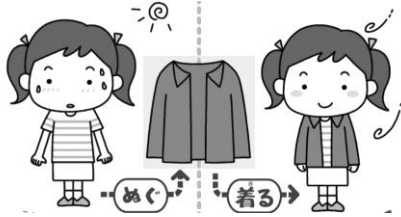
季節の変わり目 気温の変化に注意

少しずつ暑さが収まり、涼しい時間帯が増えてきました。昼間は暑くても、夕方や夜になると気温が下がって寒く感じる時があります。半袖で外出してしまうと、かぜをひいたり体調を崩す原因につながります。これからの季節は、上着や長袖などを準備して上手に調節できるといいですね。

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

気温の変化に合わせて

衣服を調節しましょう



25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着

～ 保健室からのお知らせ ～

今年度も全家庭で
取り組みます！

～ 「かぞくでトライ！うちで健康チャレンジ」に挑戦！ ～

宮城県気仙沼保健所では、気仙沼圏域の子育て世代と子供の健康作りを目的として、「かぞくでトライ！うちで健康チャレンジ」を実施しています。新型コロナウイルス感染症の影響でお家で過ごす機会が増えたことにより食習慣や運動習慣の改善がとても大切になっています！入谷小学校では、今年度も全家庭で取り組みます。家族で楽しみながら、健康習慣を身に付けましょう！

☆チャレンジカードの裏面には、様々な健康情報が紹介されています。ぜひ一度御覧ください。「人気 YouTuber と一緒にうちトレーニング！」もお勧めです！

入谷小学校のチャレンジ

- ①チャレンジカード配布：10月6日（金）
- ②家庭での作戦会議：10月7日（土）～9日（月）
 - ・チャレンジ内容の確認やチャレンジ日を設定します。
- ③チャレンジ期間：10月10日（火）～29日（日）内の14日間

児童	<ul style="list-style-type: none"> ・体をたくさん動かして遊ぶ。 ・おやつを食べる際は、時間と量を決め、夕食後には食べない。 ・食後にしっかり歯磨きをする。
保護者	<ul style="list-style-type: none"> ・普段より15分多く体を動かすことを意識する。可能な限り、歩数も記録する。 ・夕食後に間食をしない。 ・食後にしっかり歯磨きをする。

☆達成できたらカードにシールを貼ります。



- ④チャレンジカード回収：10月30日（月）～11月2日（木）学級担任へ

※チャレンジ終了後は、アンケートへの回答をお願いします。