

げんき

令和5年10月1日(土)
No. 7
笠間市立岩間第三小学校
保健室

～10月の保健安全目標～

- 保健 ○目を大切にしよう
- 安全 ○安全な集団行動を身につけよう

10月13日は「サツマイモの日」だそうです。知っていましたか？
岩間三小でも、サツマイモがすくすくと育ち、もうすぐ収穫の時期を迎えます。10月末のあたごハロウィンフェスで、おいしいスイートポテトが販売されます。便通が良くなる食物繊維や肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富なサツマイモ。旬の季節には、たくさん食べてくださいね。



<10月の保健安全行事予定>

| 日 | 行事 | 備考 |
|--------------------------|---------------|---|
| 3日(火) | 避難訓練 | 煙体験(全学年)・消火器体験(6年のみ)も実施します。 |
| 6日(金) | スクールカウンセラー来校 | 野口先生が来校します。【来校時間 8:30～16:30】 カウンセリングをご希望の場合は保健室(中村)までお知らせください。 |
| 10日(火) | せいけつ調べ | ハンカチ・手洗い・防犯ブザー等について確認します。 *ご家庭で、防犯ブザーの動作を確認しておいてください。 |
| 16日(月) | 色覚検査の希望調査書 配付 | 希望人数により日程調整をします。(1年生のみ) 実施後は、結果をお知らせします。 *QRコードを読み取り、Googleフォームで回答をお願いします。 |
| | すこやかタイム | 10月は「目の健康」についてです。 |
| 4日・11日 18日・25日 (水) | フッ化物洗口 実施日 | 実施日にお休みした場合は、翌日のみ実施可能ですので、「フッ化物洗口」を実施希望の有無について連絡をお願いします。 実施希望の連絡があった場合は、翌日、対応できます。 |



お子様の朝の体調確認をお願いします!

茨城県内でも、笠間市でも、感染症が流行っているようです。(もちろん、流行には波がありますので、いつもではありませんが・・・)

現在、岩間三小では、感染症の流行はありませんが、発熱や頭痛での欠席・早退が増えています。朝、お子さんの体調を確認し、いつもと様子が違うときは、まずは「検温」をお願いします。体調次第ではご家庭で様子を見ていただき、元気になってから登校をお願いできればと思います。

なお、学校で体調が悪くなった場合は、お子様の様子を確認し、お迎えの連絡をさせていただきます。ご協力をお願いします。

こんな症状ありませんか？ 程度はどのくらいですか？

腹痛

鼻水・咳・咽頭痛

頭痛

嘔気・嘔吐

発熱

お子さまの「目の疲れ」・「肩こり」などはありませんか。視力低下も問題になっています。ゲームのやりすぎ・マンガの読みすぎ・スマホなどのいじりすぎ・・・ご家庭で話し合ってみてください。

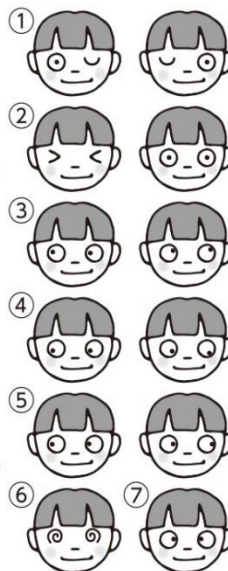
やってみよう

目のストレッチ

point

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



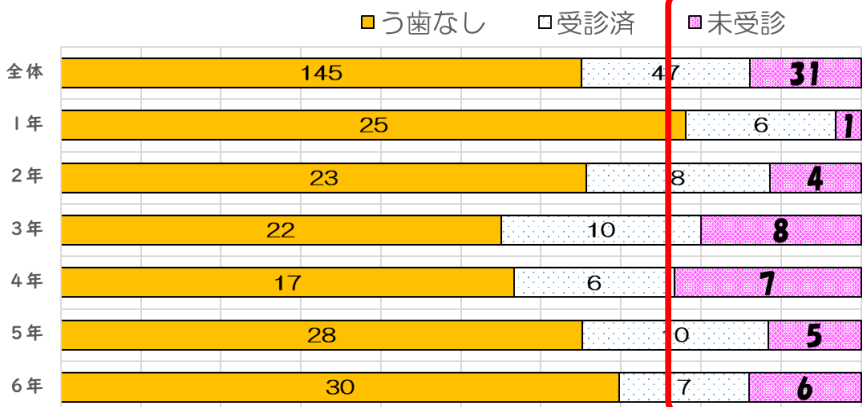
は や め

の受診が必要と判断されたお子さんは早めの受診をお願いします!

少しずつ受診報告書が提出されています。本当にありがとうございます。

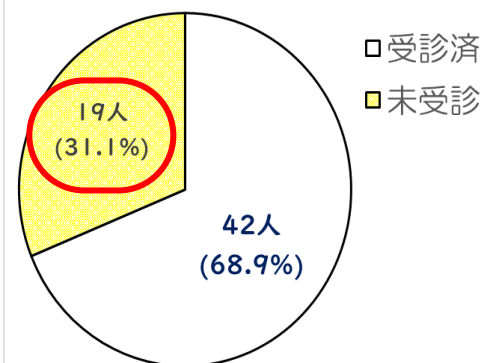
まだ受診が済んでいないご家庭におかれましては、早めに受診していただき、終了後は受診報告書を学校（担任）まで提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

【歯科】受診・治療状況(学年別)



9月25日現在

【眼科】受診状況(低視力)



受診が終わっていても「受診報告書」を提出していない場合があるようですのでご注意ください。未提出のご家庭には、再度、受診有無の確認のため、連絡をさせていただきます。