

暑かった夏が終わり、秋らしくなってきました。日中の日差しもだいぶん和らぎ、過ごしやすい季節になりましたね。運動するにはとてもよい季節です。晴れた日は外で体を思いっきり動かして元気に過ごしましょう。



【目を大切にしよう】

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは目を大切にしていますか？

私たちが普段生活する中で、目はいろいろなものを見たり学んだりするために休みなく働いています。また、ここ数年でICT化が進んでおり、プログラミング教育が導入されるなど、今やパソコンやタブレットなどは私たちの生活になくしてはならないものになりつつありますが、便利な分、画面を見続けることは目や脳など体に負担をかけることもあります。30分くらいで休憩をはさむ、時間を決めてやるなど負担がかからないようにするなどして自分の体をいたわりましょう。

ふだんから目をたいせつにしよう



長い前髪注意。目を傷つけます。



きたない手でさわってはダメ。



読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。



かさ 乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。



食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。

10月15日は「世界手洗いの日」 ～自分でできる感染予防～

10月15日は「世界手洗いの日」とされ、この日を中心に世界各国でせっけんを使った正しい手洗いを広める活動がおこなわれています。今年は新型コロナウイルスの流行もあり、みなさん、とてもしっかり手洗いするようになっています。素晴らしいですね。これから冬にかけて胃腸炎やインフルエンザの流行も心配されます。水が冷たくなってきましたが、今のようにせっけんでしっかり手を洗って、感染を予防しましょう！

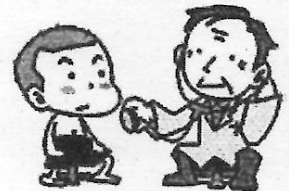


保護者の方へ

～健康診断について～

健康診断につきましてご協力いただきましてありがとうございます。今後の健康診断の予定が決まりましたのでお知らせします。校医の先生の都合上、学年で実施する時期が違うことがありますが、ご了承ください。

- 10月15日(木)・・・歯科健診(な・1・2・3年)
- 10月30日(金)・・・内科検診(1年・6年男子)
- 11月13日(金)・・・内科検診(2年・6年女子)
- 11月26日(木)・・・歯科健診(4・5・6年)



- *内科検診の日は体育着を忘れずに持ってきてください。
- *歯科健診につきましては例年、春と秋に2回行っておりましたが、今年度は1回のみの実施となります。



～健康管理について～

日頃より、体温記録票の記入をはじめ、お子様の健康管理にご協力いただきましてありがとうございます。現在、本校では、さいたま市学校教育活動実施マニュアル～「新しい学校の生活様式」～の一部改訂を受け、様々なことで見直しを行っておりますが、これまでと同様に定められている『3密』の状態が同時に重なる状況の回避」や、「手指消毒またはせっけんによる手洗いの徹底」、「体温記録票を用いた登校前の検温の徹底と未検温者等の別室対応」については継続いたします。つきましては、引き続きお子様の健康観察及び体温記録票の記入をお願いいたします。

また、発熱や咳、のどの痛み、強いだるさなど気になる風邪症状がある場合は、無理して登校させず、自宅で休養してください。(その場合は欠席にはならず出席停止扱いとなります。)

