

保健だより 10月号

R4. 10. 11

勝間小保健室

木の葉が色づき、秋を感じさせる季節になりました。気温の方は日中過ごしやすく、朝晩は肌寒く感じます。気温や風など、肌寒さの感じ方は日々違うので、衣服や下着（半袖や長袖、暖かな素材等）は、その日の気候に合ったものを選ぶようにしてください。

コロナウイルス感染症については終息する気配がなかなかありませんが、これからはインフルエンザの流行も控えています。ご家庭でも引き続き、日々の体調管理に気を付けていただけたらと思います。



毎朝の健康チェックや、健康チェック表のご提出につきましては、毎朝ご協力いただき、どうもありがとうございます。

引き続き感染症対策のため、「本人の風邪症状（咳や鼻水など）」または、「同居の家族の風邪症状」に該当する場合は、無理をせず登校を控えていただきますよう、よろしくお願いいたします。

毎朝の健康チェック表

平熱	℃	の ()		
日付	体温	風邪症状の有無 (喉の痛み・咳・痰・鼻水・だるさ・ 息苦しさ等)	同居家族の 健康状態 (しべると以上)	備考 (担任に伝えたい こと)
〈例〉	36.4℃	無 : 有 (症状:)		
10月1日	℃	無 : 有 (症状:)		
10月2日	℃	無 : 有 (症状:)		
10月3日	℃	無 : 有 (症状:)	○	
10月4日	℃	無 : 有 (症状:)		

咳や鼻水などの風邪症状も、アレルギーなどが原因で風邪症状が否定されるもの以外は、受診をするか、本人またはご家族が元気になるまで、無理せず休養するよう、ご協力よろしくお願いします。



<正しい姿勢の取組について>

本校では、新学期の9月から、新たに朝の会の前に「グーチョキパーの姿勢タイム」を実施しています。学習時の姿勢については夏休みの学校運営協議会の話し合いで議題に上がっており、正しい姿勢について早いうちから指導した方が良く、というご意見をいただき、行うことになりました。

右の図のような正しい姿勢の取り方をもとに、毎朝グーチョキパー体操の後に行っています。また、目をつぶり、無言で静かな時間良い姿勢で過ごすこ

とで、心を落ち着ける効果もあるようです。

姿勢そのものによる体への影響もありますが、近年のメディア利用時間の増加もあり、姿勢によって目と物の距離が近づくことで、視力への影響も懸念されます。ご家庭でもぜひ、学習中やタブレット利用時など、正しい姿勢で過ごしてほしいと思います。声をかけ、正しい姿勢で過ごせたときは褒めていただき、姿勢が習慣化していくと良いなと思います。