



暑い日々が続いていたと思えば、突然寒くなり、今年は秋を感じられる日がとても少なかったですね。寒暖差が大きい日が続くと、体を「ちょうどよく」保ってくれている「自律神経」というものがバランスを崩しやすくなり、体調が悪くなることがあります。自律神経のバランスを整えるには、睡眠を十分に取ることや、お風呂に入る時にぬるめのお湯にゆっくりつかることがよいそうです。また、自分の好きなことや夢中になれることに没頭して、気分転換をすることも毎日を元気に過ごすために大切です。

感染症予防の合言葉

う・ま・く・き・た・え・て！



感染症を予防する合言葉に「うまくきたえて」があります。あなたはいくつできていますか？
できていないなと思うところがある人は今日から始めていきましょう。



- う… うがいをする** どの乾燥を防ぐために、飛沫に気を付けて静かにやってみよう！
- ま… ますくをする** 飛沫をふせぐために、マスクをつけるなど咳エチケットに気をつけよう
- く… くうきのいれかえ** 対角線の窓を開けて空気の通り道をつくろう！休み時間はまど全開！
- き… きそく正しい生活** 早寝・早起き・朝ごはんのでいすのある生活をしよう！
- た… たいよくをつける** 家の中でこもらず、外で元気いっぱい体を動かそう！お手伝いも○！
- え… えいようバランスのよい食事** 赤・黄・緑の食材をバランスよく食べよう！
- て… てあらい** 手洗いは石けんを使って丁寧に！食事の前は必ず洗おう



おうちの方へ

体調の悪い場合や急な発熱があった場合のお迎えについてお願いがあります。急なお迎えになるため、お手数をおかけしますが、以下の2点について連絡の際に確認をさせていただきます。

- ① 誰が迎えに来るのか
- ② 何時頃来られるのか

お子様の症状が重くならないためにも速やかに来ていただけるよう、ご協力お願いいたします。

(緊急連絡先の変更があった場合は速やかに学級担任までお知らせください。)

教育相談日程

11月

大林 SC 7日(金)午後 20日(木)午前
川人 SC 7日(金)
藤澤 SSW 7日(金)午後 25日(火)一日

12月

大林 SC 3日(水)午後 17日(水)午前
川人 SC 5日(金)午後
藤澤 SSW 5日(金)午後 9日(火)一日
16日(火)午後



申し込みは担任、または保健室(46-5204)までお気軽にお問い合わせください。なお、ご希望の時間に既に予約が入っていることもあります。ご了承ください。

目に👁️ many Happy 大作戦！ by健康委員会

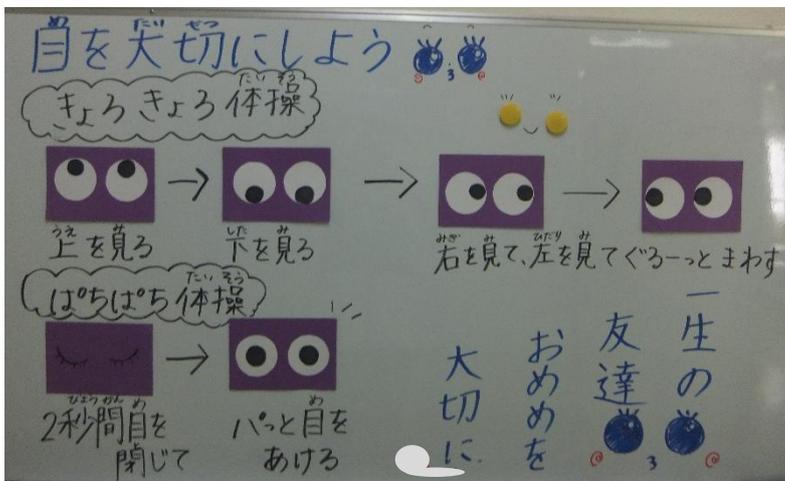
健康委員会では、学年が上がるにつれて視力低下が進んでいることや、姿勢が悪い人が気になるという意見から、この半年間の活動のテーマを「目に👁️ Many Happy 大作戦」として活動をしてきました。



学校医の先生に、目によい体操の方法を聞いたり、栄養士の先生に目によい食べ物について教えてもらったりしました。また、幼稚園の先生に教えてもらった視力低下&よい姿勢のためのおまもりを作り、学んだことを10月の児童集会で披露しました。その日のお昼には、手作りのおまもり「めんたまるちゃん」を全クラスにプレゼントに行きました。また、22日の給食では健康委員会が考えた目によい給食のメニューとして、人参を使ったサラダや、レバー

ペーストの入ったカレー、ブルーベリーゼリーを全校生に食べてもらうことができました。

自分たちのアイデアを、学校中のいろんな人が協力してくれたおかげで実現できたことや、全校生の「おもしろかったよ」「ありがとう」といった声を聞いたことで、健康委員さんのやる気やこれからの活動の意欲につながったと思います。全校生が毎日元気に学校に来ることができるよう、これからも健康委員全員で頑張ります。



健康委員会が、学校医さんに教えていただいた目の体操は、パソコンの画面を長時間見た後など、目をたくさん使った時にオススメです。ちょっとした気分転換にもなりますよ。お家の方もぜひお試しください。



ぴかぴか清潔調べについて

前回ははつらつでも、清潔調べの結果をお知らせしました。今回は10月22日から一週間、調べを行いました。ハンカチ・ティッシュ・爪を切れているか以外に、朝の歯みがきについても調べを行いました。子供たちと話をしていると、ほとんどの子供たちは朝の歯みがきをしてから学校に登校しているようですが、「朝は時間がないから丁寧には磨けていないかも」という声もいくつかありました。

身の回りの身だしなみを整えることは、毎日を健康に過ごしたり、気持ちよく過ごしたりするためにとても大切です。自分で全てを整えることは年齢的に難しい場合もあります。次の日の準備の時や朝出かける前に一言声をかけていただくだけでも子供たちの習慣につながると思います。ご協力よろしく願います。

10月のぴかぴか清潔調べの結果は次号でお知らせします。

