



下阿多古小学校  
保健だより  
令和5年10月号

## 実りの秋がやってきました

夏の頃にくらべると、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着いてきました。

今年は、インフルエンザの流行が早くから始まっています。すでに、学級閉鎖を行っている学校も出ています。

朝夕は若干の肌寒さを感じても、日中は気温が上昇する…という日がまだまだ続きます。体調管理が難しいですが、手洗い・換気を今一度意識して急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良を予防しましょう。



## 10月の保健目標 目を大切にしよう



ゲームやスマホを使いすぎていませんか？  
時間を決めて使い、30分に1回は、目を休めましょう。

気持ちは言葉で表そう

## 10月の保健行事

10日(火) 健康安全の日

12日(木) ストレス

マネジメント教室(3・4年)

【スクールカウンセラー来校日】

12日(木)、23日(月) 終日



## 感染症対応についてのお願いです

学校など集団生活を送る場では、かぜや胃腸炎の他にも、様々な「登校を見合わせる必要がある(出席停止)感染症」の流行があります。今年度は、浜松市内でも感染症の流行がすでに始まっているため、お子さんが学校で体調不良を訴える際は早めの判断をさせていただくことがあります。感染症の流行拡大を防ぐため、下記の点についても御理解と御協力をお願いします。

- ① 体調不良の場合は、無理して登校しない。
- ② 発熱をしたとき(一旦発熱して下がってしまった場合も含む)、発熱していなくても体調不良が著しいときは、必ず医療機関に受診する。
- ③ 欠席(遅刻・早退)の場合は、8時までに、必ず「さくら連絡網」か「欠席・遅刻・早退届」で学校に連絡する。子どもを介した口頭連絡は不可。(緊急の場合のみ電話連絡としてください。また、状況によって家庭に確認連絡をさせていただく場合があります。)

※ インフルエンザ、コロナウイルス感染症の場合は、経過観察表の記録を忘れずをお願いします。回復し、登校したときにお子さんを通して学校に提出してください。

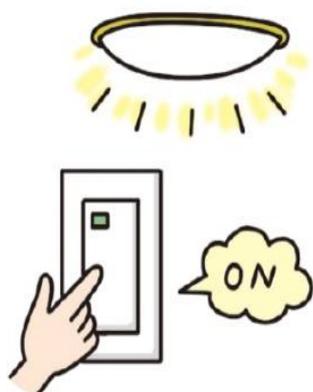
# 目としせいをまもる!

## スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを  
あか  
明るくする



ときどき休む  
やす  
じかん  
ふん  
きゆう  
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を  
め がめん  
ちかづけすぎない



「寝ながら」  
ね  
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつ  
つか  
ときは使わない



「歩きながら」は  
ある  
ぜったいダメ!

