

# 保健室からの ホットメール

～ お子さんと一緒に御覧ください ～



No.7(10月)  
浜松市立積志小学校  
保健室

あき 秋らしくなり、あさばん 朝晩はだいぶ涼しくなりました。きゅう きこう へんか たいちよう 急な気候の変化で体調を崩しやすいときです。こんげつ 今月は、いよいようんどうかい 運動会があります。バランスのよいしょくじ 食事、てきど うんどう 適度な運動、じゅうぶん すいみん こころ 十分な睡眠を心がけて、げんき す 元気に過ごしましょう。



## じゅうがつ とおか 月 日 め あいご 目の愛護デー

『10』の字を横にすると『1』は眉毛、『0』は目のように見えることから、「目を大切に  
する日」「目について考える日」として、この日を“目の愛護デー”としています。

私たちは起きている間、常に目から必要な情報を得ているため、目には思った以上に負担  
がかかっています。そんな働きものの目を大切にしていきたいですね。

## め に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは  
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの  
見すぎに注意



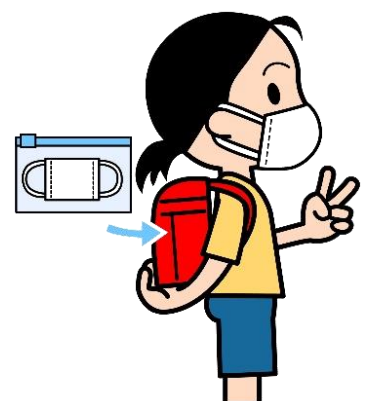
たまには遠くの景色を  
眺めてリラックス



目が疲れたときは  
蒸しタオルなどで温める

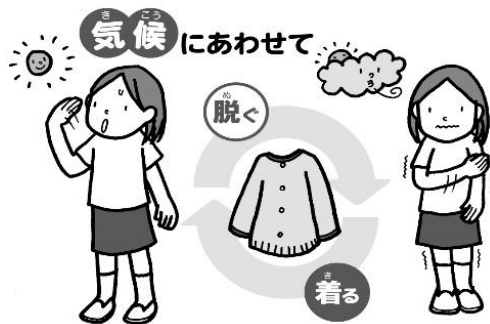
## よびも ~マスクの予備を持ってきましょう~

新型コロナウイルス感染症対策のため、毎日マスクをしていますね。  
もしものときのために、マスクの予備を持ってきていますか? マスクを  
お落としてしまったり、汚してしまったりしたとき、また、マスクの紐が  
切れたときのために、マスクの予備を袋に入れて、ランドセルや机の  
中に入れておくようにしましょう。



# ・・気温の変化に注意・・・

あさばん にっちゅう きおん さ おお いふく  
 朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服  
 ちょうせつ たいちよう くす てんきよほう  
 で調節して、体調を崩さないようにしましょう。天気予報  
 きおん まいにち  
 (気温)を毎日チェックするといいですね。



## 気持ちのよい季節

より気持ちよく過ごすために



食欲の秋



つつい食べすぎに  
 その分、運動もしよう

秋の夜長



夜ふかしせず  
 睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え  
 手洗い・うがいの習慣を

## ～保護者の方へ～

### ☆室内空气中化学物質測定結果のお知らせ☆

令和3年8月2日から8月3日にかけて、学校内空气中化学物質濃度の測定を、本年度は3階普通教室（4年1組）とふうせんルームで実施しました。

その結果は、下記の【検査結果】のとおり、基準値を下回り問題ありませんでした。

今後とも児童が安心して学習できる環境整備に努めてまいりますので、引き続き皆様の御理解、御協力をお願いいたします。

#### 1 初回検査

【検査機関】 一般社団法人浜松市薬剤師会

【検査物質】 ホルムアルデヒド、トルエン、キシレン、パラジクロロベンゼン、エチルベンゼン、スチレン

【検査方法】 教室を締め切った状態で採取用の捕集管を24時間設置して測定

【検査結果】 検査日 8月2日～8月3日 (単位：μg/m<sup>3</sup>)

検査項目	4年1組		ふうせんルーム		基準値
ホルムアルデヒド	79	○	91	○	100以下
トルエン	20未満	○	20未満	○	260以下
キシレン	20未満	○	20未満	○	870以下
パラジクロロベンゼン	20未満	○	20未満	○	240以下
エチルベンゼン	20未満	○	20未満	○	3800以下
スチレン	20未満	○	20未満	○	220以下

(検査開始時気温 32℃ 終了時気温 34℃)