

保護者の皆様へ

# スマイル

令和6年11月18日

NO 7

文責 矢田



少しずつ秋の訪れを感じられる頃となりました。先日の学習発表会にはたくさんの方にご参観いただきましてありがとうございました。今月末には、持久走大会もあります。インフルエンザをはじめ、溶連菌感染症や手足口病等感染症も増えてきているようです。ご家庭でも健康管理にご留意いただければと思います。

## 持久走記録会にむけた健康管理

11月30日に持久走大会があります。先日出していただきました健康調査をもとに練習をがんばっているところです。

持久走は心肺機能を高めるなど、子ども達の健康や発達に大変有効な運動ですが、同時に体調管理が非常に大切なものでもあります。学校でも健康観察等行っていますが、ご家庭でもこれまで以上に、十分な睡眠、朝食の摂取など体調管理をお願いできればと思います。特に以下の点についてはご注意ください。

### 【健康観察のポイント】

- 朝ご飯は食べましたか
- 夜はぐっすり眠れましたか
- どこか痛いところはありませんか
- 下痢はしていませんか
- いつもとちがう様子はありませんか
- 顔色は悪くありませんか

心疾患や喘息等をお持ちのお子様、体調がすぐれないお子様については必ず受診されますようお願いいたします。その際、留意点などありましたら必ず学校までお伝えください。

11月15日に「持久走大会同意書」を配付しました。全員提出をお願いします。なお提出後に変更があった場合は必ず担任までお知らせください。

秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥するのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



### 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。





**病気の予防は手洗いがだいじ**

近くの学校でも、インフルエンザなどの病気が増えてきています。

病気にかからないためには手洗いがとても大切です。自分のからだを守る、そして家族や友だちのからだも守るためにていねいな手洗いをがんばりましょう。

**手洗い忘れていませんか？**



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

**目の健康クイズ結果発表**

残念ながら100点満点の人はいませんでしたが、これからも目にやさしい生活を心がけていきましょう。

1位 80点 6年 浪床一歌さん

2位 60点 4年 竹本蒼太さん 桐原寿斗さん 小林海さん 平道継夢さん

**目に優しい生活を知らう！**



わたしはトーリー、マナコ、ガンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で目が一番いいか、視力検査の結果を見比べてわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の最後の生活だよ。

**ガンさん**

休みの日は1日中ゲームをしている。

---

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

**モクさん**

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

---

テレビを見るときは寝転んで見ている。

**ガンさん**

目撃が目にかけられないようにしている。

---

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてきたよ。

ガンさん、モクさんのよる生活は目が悪くなる原因になるよ。

**目に優しい生活のヒント**

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

