

# ほけんだより 10月

令和5年10月4日  
吉舎小学校保健室  
No.9

厳しい暑さが和らぎ、すずしさが感じられる季節になりました。これから、  
どんどん気温が下がり、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日が増えてきま  
す。また一方で、一日の中で急に気温が上がることもあるのがこの時期の特徴  
です。気温に合わせて衣服の調節をし、こまめに天気予報をチェックして、  
気温差によるかぜや体調不良を予防していきましょう。



## ○水とう・あせふきタオル・ぼうしを忘れずに！

運動会の練習が始まり、毎日体を動かす日が続いています。持  
ってきている水とうのお茶も、帰る前までには空っぽになってしま  
うこともよく見られます。いつもより多めにお茶を持ってきました  
しょう。また、練習中はあせをたくさんかきます。あせふきタ  
オルも持ってくるようにしましょう。



## ○インフルエンザ、コロナに注意！

これまで、この時期に流行がなかったインフルエンザが、全国的に多く  
発生しています。合わせて、新型コロナウイルス感染症の発生もあり、三次  
市内でも学級閉鎖となっている学校も出てきています。感染症予防とし  
て、手洗い、せきエチケット、栄養バランスのよい食事、適度な運動を  
心がけ、カゼに負けない体づくりをしていきましょう。



この期間は、おうちで  
出席停止期間  
休養しましょう。

[インフルエンザ]  
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

[新型コロナウイルス感染症]  
発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

## 10月の予定

- 10月中 色覚検査…4年生の希望者に実施します。
- 10月27日(金) 9:00～歯科健診(全学年)



# 私たちが目をまぶた

私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

保健生活委員会

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でもできることもあるよ。それは目を休ませないこと。タブレットなどの画面を見るときは、30分に1回は休けいをしてね。

## ○ペットボトルキャップ集めのご協力、ありがとうございました



キャップの数量: 33.9 kg  
キャップの個数: 約14,612個

↓  
ポリオワクチン 25人分に相当します。

小さなキャップを集めるのはとても地道な活動ですが、今回の呼びかけでたくさんのキャップを集めることができました。集まったキャップは、リサイクル業者へ渡し、そこから「世界の子どもにワクチンを日本委員会」へ寄付され、発展途上国へのワクチン支援につながります。みなさんのご協力、どうもありがとうございました。