

ほけんだより 10月

おおさかしりつしおくさたてばしょうがっこう ほけんしつ
大阪市立塩草立葉小学校 保健室



2学期が始まって約1カ月が過ぎ、朝夕の暑さが少しずつ落ちてきました。2学期の疲れや季節の変わり目から体調を崩しやすい時期です。体調は崩していませんか？

9月の後半から、例年より早いインフルエンザの流行が見られ、学級閉鎖になったクラスもありました。インフルエンザは、咳やくしゃみなどの飛沫によっても広がります。まずは、ウイルスを入れないために、手洗い・うがいをこまめにし、十分な睡眠をとるようにしましょう。もし、咳やくしゃみなどの症状が出たら、マスクをつけ、早めに病院受診することも大切です。

~10月の保健行事~

7日(火)：就学時健康診断(新1年生)

16日(木)：歯と口の健康教室(6年)

テレビやスマホ、目によくない見方



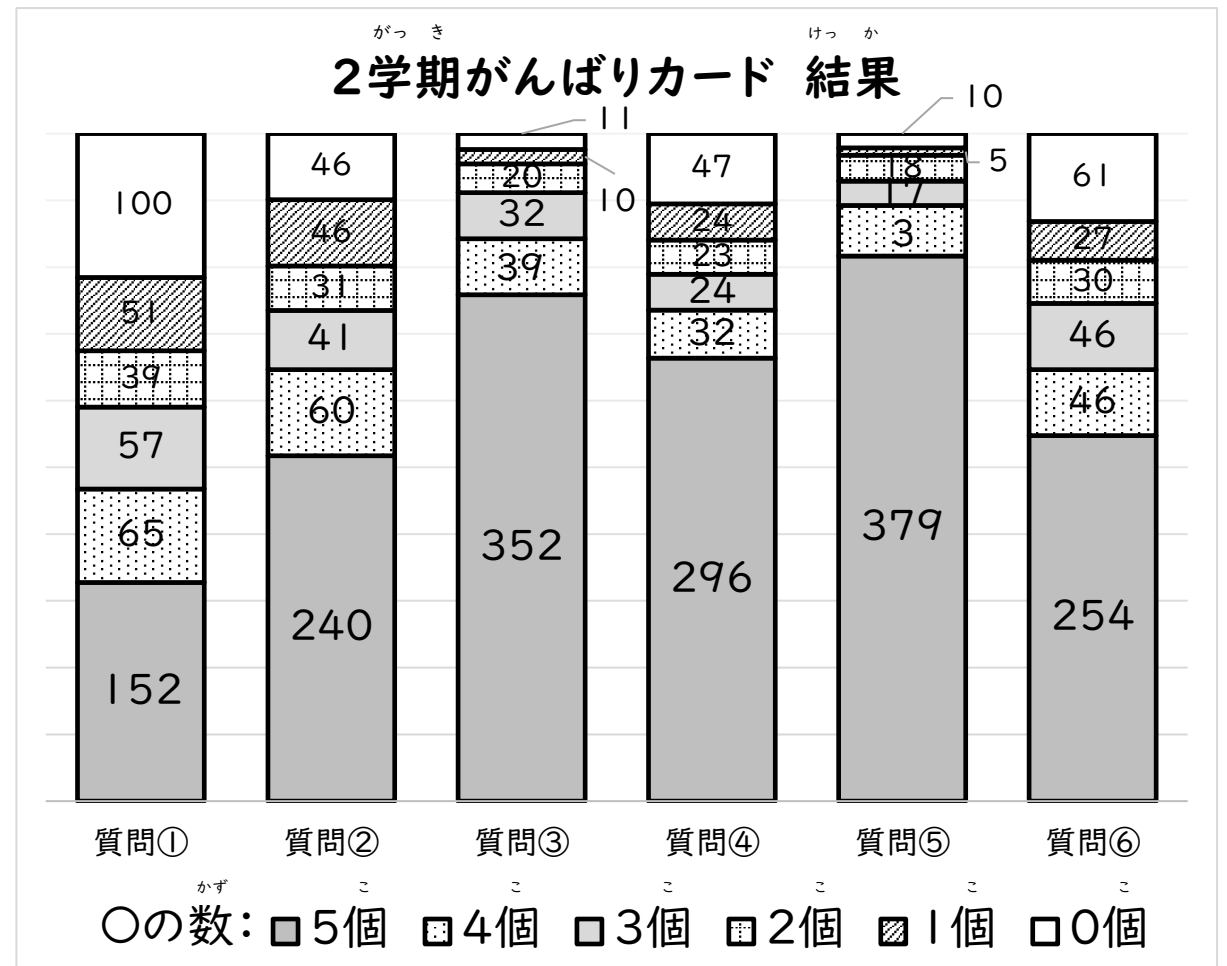
目にやさしい生活していますか？集中して疲れたなと思ったときには、少し目を休めてあげてくださいね。

「2学期がんばりカード」の集計結果

9月1日～5日に、2学期がんばりカードをしました。みなさん、ありがとうございました。「〇を1つでも増やすためにがんばった」、「このカードのために早寝・早起きを心掛けた」という振り返りコメントもありました。2学期がんばりカードは終わりましたが、意識して過ごせていますか？

このグラフは、それぞれのチェック内容に、5日間で何個〇がついたかを数えました。例えば、①は、『昨日の夜は、早く寝ましたか？』の質問に対して、152名が5日間全部〇だったということです。

カードを返してもらったら、このグラフを見ながら自分の場所を確認して、×・△のところを〇にできるように頑張しましょう。カードは、ぜひおうちの人にも見てもらってくださいね。



- 質問① 昨日の夜は、早く寝ましたか？(低学年は午後9時ごろまで、高学年は午後10時ごろまで)
- 質問② 朝は午前7時までに起きましたか？
- 質問③ 朝ごはんを食べましたか？
- 質問④ 朝ごはんのあと、歯みがきをしましたか？
- 質問⑤ 夜ごはんのあと、歯みがきをしましたか？
- 質問⑥ おうちの人と決めた、ゲームやパソコンをする時間を守れましたか？

