

ほけんだより 10月号

おうちのひとといっしょに

よみましょう♪

2023年10月

耳原小学校 保健室

運動会が終わりでしたね。みなさんが一生懸命頑張る姿はとても素敵でした！！10月は、朝晩と昼間の気温差があるため、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理とともに、毎日の気候に合わせて、上着で調節できるようにしましょう。

目とせいをまもる！

スマホ・ゲームとのつきあい方

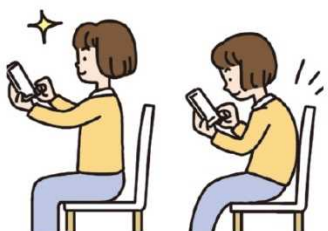


スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつのはきは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ！



新型コロナウイルス・インフルエンザについて

茨木市内で9月上旬～下旬にかけて学級閉鎖が多数ありました。耳原小学校は、学級閉鎖にはなっていませんが、体調不良者や新型コロナウイルス・インフルエンザに罹患している人が増えています。朝・夕の気温差があり体調が崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理に気をつけましょう。登校届ですが、病院で記入してもらう必要はありません。学校の登校届を保護者が記入のうえ、ご提出ください。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状が 症状が 症状が 登校可能
症状あり 軽快 軽快後

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

おねがい

体調不良やけがをして病院受診をする際に、健康調査票に記入してある連絡先に連絡をしています。その際に、連絡先が変更されていて繋がらない場合があります。もし、ご家庭の連絡先や勤務先が変更した場合はその都度、連絡帳にて担任にお知らせください。よろしくお願いいたします。

おうちのかたへ



「色覚検査」についてお知らせします。色覚検査は学校が行う健康診断の必須項目ではありませんが、学校での生活や進学・就職にあたり、自分自身の色覚の特性を知っておくために、養護教諭が学校で検査を実施します。

茨木市では、小学校1年生と中学校1年生のうち希望者を対象に実施します。1年生には別紙申込書を10月3日(火)に配布しますので、ご希望の場合は申込書を担任までご提出ください。また、2年生以上で希望をされる方は担任まで連絡帳にてお知らせください。

※1年生は10月末ごろ実施予定です。