

平成30年11月15日
厚木市立玉川小学校
保健室

11月になってから、天気も良く過ごしやすい日が続いているため、欠席者や来室者が少なく、元気に活動している様子が見られます。

ただ、これからは一日ごとに寒くなっていき空気も乾燥してくるので、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの流行が心配です。

感染症予防の基本は、規則正しい生活を送り抵抗力を高めることです。食事や睡眠に気をつけて、手洗いうがいなど自分でできる予防法を心がけ、元気に過ごして欲しいと思います。



姿勢に気をつけよう

最近、授業中教室をのぞくと、姿勢の悪い人が多いことが気になります。

姿勢の悪い状態が続くと、背骨や内臓などによくありません。また、やる気も出ないです。正しい姿勢を心がけて、過ごして欲しいと思います。



☆良い姿勢のポイント
お腹と背中中は、グー一つ分
あける。足はゆかにつける。



調節しやすい衣服を着よう



朝晩と日中では、気温の差が大きくなっていくので、調節しやすい服装で登校しましょう。

26日からはマラソン旬間が始まります。日中の気温によっては汗をかくこともあると思います。脱ぎ着のしやすい服装で、汗の始末をしっかりとしましょう。下着を着ると、汗を吸い取ってくれます。

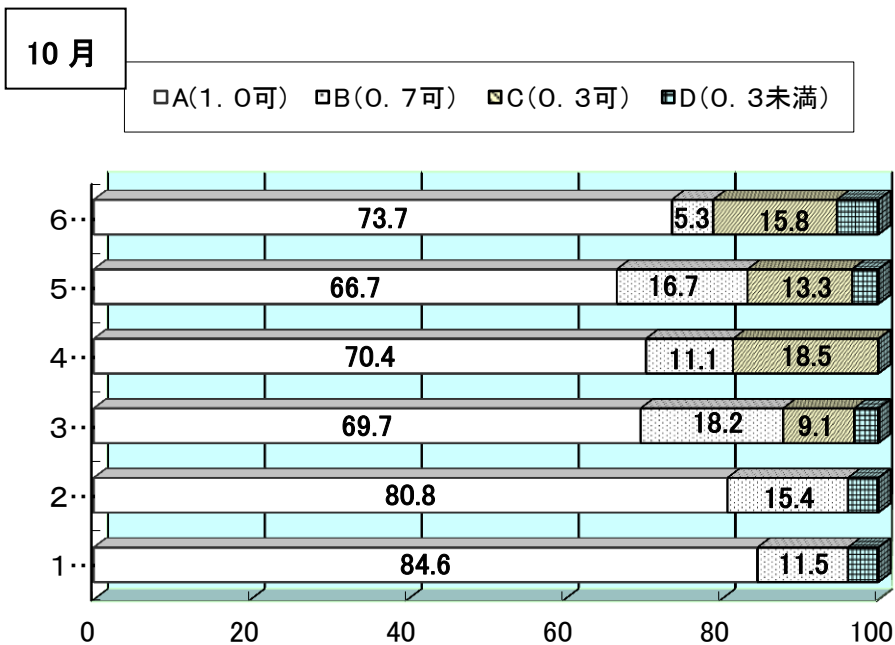
また、マラソンに取り組むにあたり、ご心配なことがある場合はお知らせください。



視力検査の結果



全学年でD(0.3未満)の人はいませんでした。



1年生以外は、A(1.0可)の人が増えてしまいました。また、4月にはいなかったD(0.3未満)の人が増えました。



A(1.0)が判別できなかった人に、受診のお勧めを渡しました。

特に3～5年生に、視力が下がった人が増えたことが気になりました。4月と比べて視力が下がった、または今回初めてお知らせをもらったという場合は、早めの受診をお勧めします。

先月の目の愛護週間中に、ゲーム・テレビに関するアンケートを3年生以上に実施しました。裏に、その結果を抜粋して載せてありますので、ご覧ください。【裏面省略】