



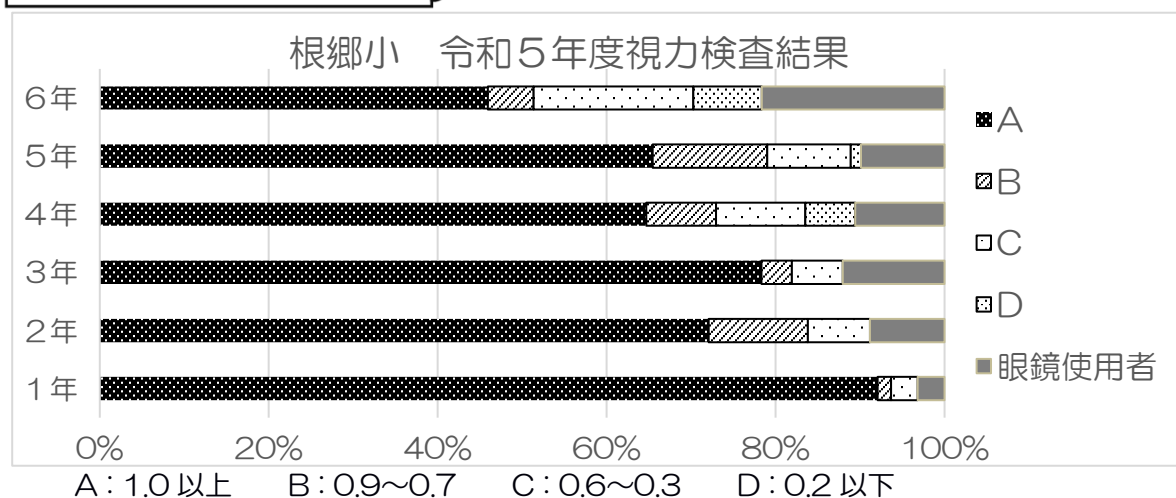
ほけんだより 10月

令和5年10月2日 佐倉市立根郷小学校保健室

10月に入って、ようやく涼しい風が吹き、過ごしやすいようになってきました。昼間と朝晩の気温差が大きい時期なので、体調も崩しやすくなり、かぜ症状で学校をお休みする人が少しずつ増えてきました。衣服の調節を上手にしたり、規則正しい生活を心がけたりして、できるだけ体調をくずさないように気をつけましょう。

じゅう(10)がつ とお(10)か
〇月〇日
め 目の愛護デー

視力が低下している人が増えています。
めにやさしい生活をしていませんか？



今年度の視力検査後に「受診のおすすめ」を渡した人は117人(全体の25.8%)です。そのうち、受診済の報告書を提出した人は49人です。「受診のおすすめ」をもらった人でまだ眼科へ行っていない人は早めに受診をするようにしましょう。

こんな生活は要注意！！

※特にテレビやゲームはおうちの人と話し合ってルールを決めましょう。

<p>×ねそべてテレビをみている</p>	<p>×勉強するときの姿勢がよくない</p>	<p>×暗いところで本を読んでいる</p>	<p>×スマホやゲームを長い時間、使っている</p>
----------------------	------------------------	-----------------------	----------------------------

千葉県 インフルエンザ 注意報発令中

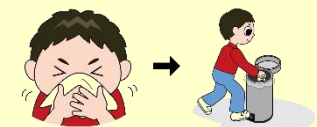
●佐倉市内の小中学校でもインフルエンザや新型コロナウイルスによる学級閉鎖が出ています。
インフルエンザや新型コロナウイルスにかからないようにするために・・・

<p>て 手洗い</p>	<p>ふひつよう 不必要な外出は さける</p>	<p>すいみんと栄養</p>	<p>マスクをつける</p>	<p>かんき 換気</p>
--------------	--------------------------	----------------	----------------	---------------

●登校前の健康観察を！朝から体調の悪い時は無理をせず思いきって学校を休みましょう。

ひろげるな 感染症 ひろげよう せきエチケット

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症を他の人にうつさないために、かぜ症状のある人は、「せきエチケット」を守りましょう。



- かぜ症状のある人は、マスクをしましょう。
- せきやくしゃみをするときには、ハンカチやティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。
- 鼻をかんだティッシュはすぐにごみ箱にすてましょう。

保護者の方へ

インフルエンザに注意！！

9月中旬から佐倉市内の小中学校で、新型コロナウイルスやインフルエンザによる学級閉鎖が発生しています。本校でも9月下旬からかぜ症状やインフルエンザでお休みするお子様が少しずつ増えていきます。体調が悪い場合は無理をせずご家庭で休養し、早めに受診をするようご協力をお願いいたします。なお、新型コロナウイルスやインフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。(欠席扱いになりません) 登校時、「療養報告書」(保護者が記入)を担任へ提出してください。「療養報告書」は学校のホームページからダウンロードできます。ダウンロードや印刷ができない場合は、学校からお渡ししますので、担任へご連絡をお願いいたします。

【根郷小学校ホームページ-保健室-報告・申請-療養報告書】

希望者を対象に色覚検査を実施します。

保健室では、色覚検査を実施することができますので、希望される場合は担任へお知らせください。なお、4月に記入していただきました保健調査票の色覚検査希望の欄に丸印がついていたお子様は、6月に実施済みです。

【色覚異常とは】

先天性色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合で見られます。色によって見分けにくいことがあり、色の表現に違いを起すものです。先天性色覚異常は生来のものであるため、本人には自覚のない場合が多く、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。また、職業や進路選択において制限のある場合があるため、自分自身の色の見え方を知っておく必要があるといえます。