

ほけんだより

令和5年10月13日

横浜市立あざみ野第二小学校

校長 宇都宮 桂

養護教諭 小川 真由美



10月に入り、急に気温が下がり始め、季節が秋へと移り変わってきました。朝晩肌寒く感じるようになり、体調を崩しやすく、風邪をひきやすい時季です。気温の変化に応じて衣服を調節できるよう、登校前、服装にご配慮いただけたらと思います。

秋はいろいろなことにチャレンジできる季節です。自分の好きなことを見つけて、実り多い秋にしましょう。

<感染症に気を付けましょう！>

夏休み明けから9月は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行し、本校でも5年生と3年生で学級閉鎖となりました。10月に入り、本校では新型コロナウイルス感染症、インフルエンザとも罹患者は減少しましたが、まだ油断できない状況です。また、低学年では手足口病にかかった児童もいますので、手や足、口の中に発疹が出たら、受診をお勧めします。

感染症の種類は違っても、基本的な予防対策は同じです。感染経路を断つために、手洗いをこまめに行いましょう。また、換気をして部屋の空気を入れ替えることも大切です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、免疫力を高め、感染症の予防に努めてください。



<もうすぐ運動会>

10月21日(土)は、運動会です。校庭からは運動会の音楽が響き、子どもたちは力いっぱい演技や競技の練習をしています。今年のスローガンは、「チャレンジニコニコ あざ二つ子」です。一人ひとりが自分の目標にチャレンジして頑張ることで、達成感を味わってほしいと思っています。

子どもたちは、運動会の練習で疲れやすくなっています。ご家庭におかれましては、十分な睡眠・休養をとるよう心がけてください。また、朝食をしっかりとってから登校させていただくようお願いします。

けがをせず、元気に運動するために



<目を大切にしよう>

スマホやタブレット、テレビなど近くを長時間見ていると、目が疲れてしまいます。目のストレッチをして、目の筋肉をほぐしましょう。

また、学習や読書のときの姿勢に気を付けたり、テレビやゲームの時間を決めたりなど、目を大切にする習慣が身に付くようご家庭でも声かけをお願いします。

やってみよう **め** の **ストレッチ**

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。