

ほげんきより 11月

令和2年10月30日
渋谷区立代々木山谷小学校
校長 盛永 裕一
養護教諭 大島 典子

10月から、少しずつ気温が下がり、過ごしやすい気候になりました。毎年この時期から、風邪でお休みする人が増えてきますが、今年はお休みする人も少なく、休み時間には元気に校庭で遊ぶ皆さんの姿が見られます。新型コロナウイルス感染症の予防として、一人一人が「マスク」や「こまめな手洗い」等を心がけているからだと感じています。

空気が乾燥してくる季節です。引き続き、一人一人が感染症対策を行い、毎日元気に過ごしましょう。



いぬく ちようせつ 衣服の調節をしよう!

朝晩は冷え込むようになりましたが、皆さんはどんな服装をしていますか?

たくさん着込んでいる人もいれば、半そでを着ている人もいます。寒がりや暑がりなど、人によっていろいろですが、自分に合った衣服の調節をしましょう。

着脱しやすいものを選びましょう



たくさん動くと汗をかきます。自分で着たり脱いだりできる洋服を選ぶようにしましょう。



11月8日は「歯」の日です!



最近、むし歯よりも歯並びや歯垢・歯肉炎などの歯周疾患が多くなってきています。歯垢や歯肉炎は、ていねいに歯みがきをすることで予防できます。みがき残しがないか、お家で鏡を見て確認をしながら、いつもよりていねいにみがくように心がけましょう。また、よくかんで食べることも、大切です。給食の時間も意識して食べましょう。

しっかりかむことのメリット

消化を助けます。 食べすぎをふせぎます。 歯の病気をふせぎます。 表情が豊かになります。



しせい 姿勢をよくしよう!

良いしせいのためのグー・チョキ・パー



●つくえと体の距離は、グー1つ分にします。



●つくえはチョキではさんだら ひじが直角になる高さがよい。



●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

姿勢をよくすることで、机に顔を近づけることを防ぎ、肩や首への負担も少なくすることができます。目が悪くなってしまう原因を取り除くことができます。

姿勢をよくすることは、目を守るためにとっても大切なことなのです。

タブレットを使ときも、目を近づけすぎない、首を下げすぎないように気を付けましょう。



保護者の皆様へ

<就学児健康診断に伴う下校時刻について>

11月2日(月)は就学時健康診断のため、

特別時程の4時間授業(給食あり)になります。

全学年、下校時刻は13:05頃を予定しております。

<インフルエンザ予防接種について>

前号でもインフルエンザの予防接種についてのお知らせをしましたが、渋谷区では、1歳~中学3年生までのインフルエンザ予防接種の料金は全額助成となります。

予防接種実施医療機関については、渋谷区のホームページに掲載されていますので、御確認ください。

引き続き、朝の健康観察、検温確認等、お子様の体調管理に御協力お願いいたします。

