



みのりの秋



厳しい残暑も過ぎ、ずいぶん過ごしやすくなりましたね。読書やスポーツ、芸術、自分の好きなことに集中して取り組める季節になってきました。

さて、秋は「みのりの秋」と言われます。春にまかれた種が、夏の太陽を浴び、雨や風を乗り越えて、おいしいお米や野菜、果物に育つ季節です。皆さんも春の自分と比べると、「成長したなあ」と感じる場面も多いのではないのでしょうか。まもなく秋休み、そして、いよいよ新学期のスタートです。

皆さんが一学期に一生懸命に育てた「努力の種」が花咲き実を結び、そんな二学期になりますよう保健室から願っています。みのりの秋も、「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、健やかで充実した日を送りましょう。



【児童の皆さんへ】



① 学校に来るときの服装について

昼間は暖かくても、朝や夕方は涼しい秋のお天気が続いています。半そで1枚で学校に来ると体が冷えてしまうこともあります。上着で調節できるように服装に気を付けましょう。

② 毎日ハンカチ、持っていますか？

学校生活の中の様々な場面で、一生懸命に取り組んでいる手洗い。皆さんは手を洗ったあと、きちんとハンカチで手をふくことができますか？

ハンカチを使わずに手をバタバタさせて乾かすと、手洗い場や床が汚れて、次に使う人が困ってしまいます。床が滑ってけがにつながることもあります。手洗いの後は清潔なハンカチで手をふくこと、みんなで気を付けていきたいですね。



【保護者の皆様へ】

- お陰様で、10月1日の歯科検診(5年生)をもちまして、今年度の定期健康診断(内科・歯科・耳鼻科・眼科)がすべて終了いたしました。例年と異なるスケジュールで進んだ今年度の健康診断につきまして、保護者の皆様にはご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございました。10月中旬～下旬頃、健康手帳を配付予定です。
- 今後は、10月5日(月)に中耳検査(1年生)、1月15日(金)に脊柱側弯症・運動器検診(5年生)があります。
- **スクールカウンセラーの森本先生の来校日が二学期より変更になります。**これまで毎週金曜日が来校日となっておりましたが、**毎週木曜日へ変更となります。**なお、二学期の勤務は、10月22日(木)よりスタートします。どうぞよろしくお願いいたします。
- これから秋の深まりとともに、インフルエンザや感染性胃腸炎など、冬の感染症の本格的な流行シーズンが訪れます。ご家庭での健康観察や抵抗力を高める健康的な生活習慣へのご指導をどうぞよろしくお願いいたします。また、お子様に発熱等の風邪の症状がある場合には、無理をせず自宅での静養をお願いいたします。



10月10日は目の愛護デー。“目を守る正しい姿勢”について見直そう！

朝起きてから寝るまで、一日中働く私たちの目。大切にできていますか？「正しい姿勢を心掛ける、前髪が目にかからないようにする、寝る前のスマホやゲームの使用を控える」など、毎日の生活の中で「目に優しい生活」を心掛けてみましょう。今回のほけんだよりでは、その中でも、特に「正しい姿勢」について注目してみました。姿勢は長い時間をかけて作られるものです。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、「正しい姿勢」が習慣になるように日頃から意識できるとよいですね。

【こんな姿勢になっていないかな？】



背中ぐにゃ～ いすをガタガタ ほおづえをつく 机にひす 足が横に出る 浅く座る

【姿勢が悪いと・・・(目以外にもこんな影響が!?)】

- ① 目と机の距離が近くなって、視力低下の原因の一つになる。
- ② 悪い姿勢のくせがついて背骨に負担がかかりやすい。
- ③ 集中力がなくなる。疲れやすい。
- ④ 胃腸が圧迫され、胃腸の働きが悪くなる。
- ⑤ 肩こり・腰痛の原因になる。
- ⑥ 脳の働きが悪くなる。
- ⑦ 椅子をガタガタさせたり、浅く座っていると、椅子から落ちて思わぬけがにつながる。



【正しい姿勢は・・・】 背中がピン 背中とお腹にクーひとつ 足はぺたん

【保健室前の掲示物の裏話】

岩切っ子の皆さん、いつも保健室前の掲示物を見てくれてありがとう。見ているみんなの声が廊下から聞こえてくる度に、保健室の先生たちもとてもうれしい気持ちになります。保健室前の掲示物は、ほけんだよりと同じく、その時々、先生たちから皆さんへのメッセージが込められています。これからもぜひ楽しみにしててくださいね。

さて、今回の掲示物のなかで、保健室の先生たちが特に話し合っった箇所があります。どの部分だと思いますか？

「みんながえがおですごせすように
～へんけん・さべつ・いじめはゆるさない!～」

の1枚です。

「もし、自分が新型コロナウイルスにかかってしまったり、つらいことがあったりしたとき、どんな風に接してもらいたいかな」について、保健室の先生たちも考えてみました。そしてお互いに意見を出し合ってみました。「友達がどんな風に自分のことを思っているのか不安になるよね」、「うわさ話をされたら悲しいよね」、「でも、いつも通りに声を掛けてもらえたらうれしいよね」・・・

人によって、色々な感じ方や考え方がるので、「これが正解」ということはないかもしれません。それでも、不安なとき・つらいとき・心細いとき・・・自分だったらどうしてほしいかな？ 一人一人がそんなことを少し考えるだけで、優しさや思いやりの気持ちが学校中にあふれて、今以上にみんなが安心できる素敵な場所になるかもしれない、保健室の先生たちはそう思っています。

「With コロナ」の日々に、まだまだ心配や我慢は多いけれど、これからも、自分のことも、友達のことも大切にしながら、楽しい学校生活を送っていけるとよいですね。一緒にがんばりましょう！



ウイルスが嫌うのは人のやさしさです。人へのおもいやりがウイルスをやっつけます。

(川崎市健康安全研究所所長・岡部信彦氏の言葉)