



げんきな子

ほけんだより（令和4年度）
第6号
令和4年10月7日
水戸市立渡里小学校



過ごしやすい季節になりました

すっきりと晴れた青空が気持ちのよい季節になりました。

お天気のよい日は汗ばむくらい気温が上がりますが、雨の日や朝晩はひんやりして肌寒く感じますね。

一日の気温の差が大きいので、体がうまく体温を調節できず、かぜをひいたり、熱が出たりと体調をくずしやすい季節です。

しっかり健康管理をして、体調を整えるようにしましょう。



気温に合わせた服装を！

◎ こんなことに気をつけましょう！

- ・ 気温に合わせて、着るものを調節しましょう。寒いときは上着を1枚はおり、暑いときにはぬぐなどして調節しましょう。
- ・ 汗をかいたらきちんとふきましょう。（そのままにしておくと体が冷えます。）
- ・ 外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに！
- ・ 「疲れた」と思ったら早めに休み、睡眠をたっぷりとりましょう。
- ・ 三度の食事（特に朝ごはん）をしっかり食べて、登校しましょう。



今月の保健目標

- ・ 目を大切にしよう
- ・ 学習用具を安全に使う

新型コロナウイルス感染症の療養期間、濃厚接触者の待機期間について

【陽性者本人】

有症状者の場合は、以下の条件を全て満たす場合に療養終了となります。

- 発症日を0日目として7日間経過している
- 解熱剤を服用しなくても24時間以上解熱している
- 咳などの呼吸器系の症状が軽快している

無症状者の場合は、検体採取日を0日として7日間を経過した時点で療養終了です。

【濃厚接触者】

- 陽性者との最終接触日を0日目として翌日から5日間を経過した時点で待機期間終了となります。

※ 陽性者が家族の場合は、①陽性者の発症日 ②家庭内で感染対策を講じた日 のどちらか遅いほうを最終接触日とします。

詳しくは、水戸市 又は、茨城県のホームページ等でご確認ください。

10月10日は～「目の愛護デー」～

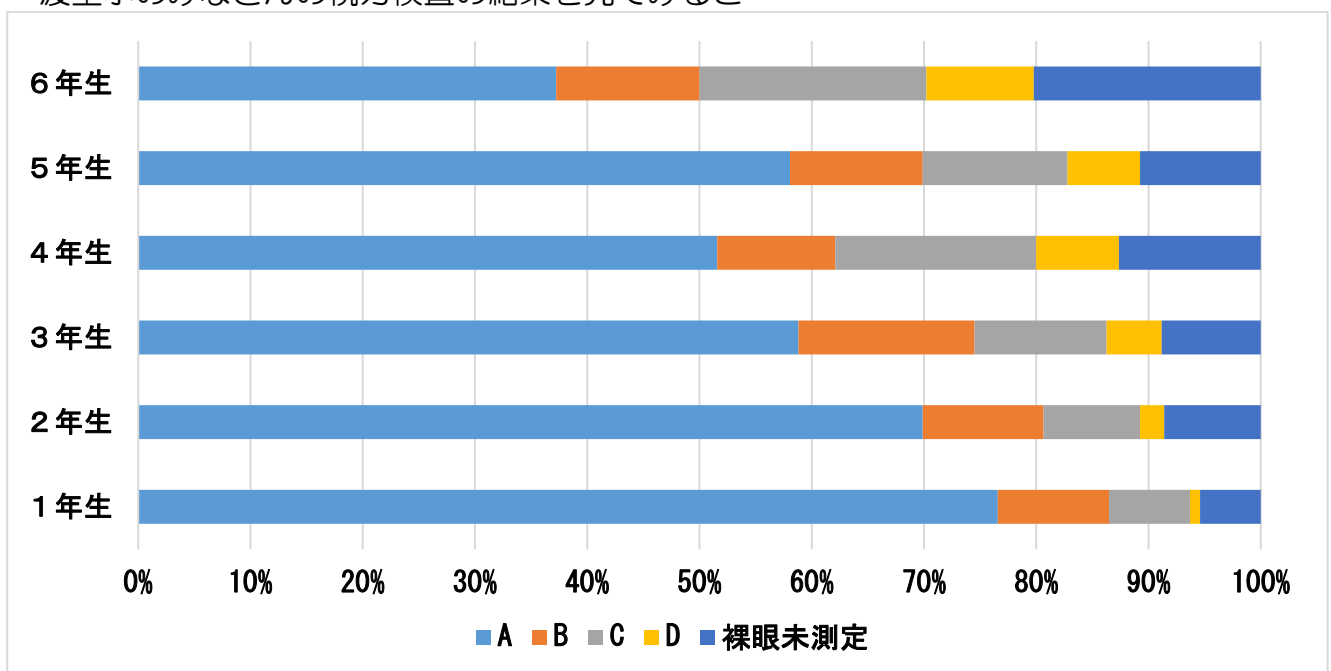
10月10日は、10を横にするとまゆげと目に見えることから、目の愛護デーとされています。私たちは、見たり、聞いたり、さわったり、においをかいだり、味わったりして、多くの情報を取り入れています。なかでも、目から「見る」ことによって取り入れられた情報がその大部分を占めます。目で見たものを脳が情報として記憶するため、よく見えていることが将来のために大切です。

ところでみなさんは、自分の視力がどれくらいか知っていますか？

【視力の目安】

A (1.0) 以上	教室の一番後ろの席からでも黒板の文字を楽に読める。
B (0.7～0.9)	教室の後ろの席にいても黒板の文字をほとんど読めるが、小さい文字になると見えにくい場合もある。
C (0.3～0.6)	教室の席を前にしてもらえば、何とか見えるが、はっきり見えているのは黒板全体の半分かくらい。黒板を見る時には、目を細くして見ている可能性がある。
D (0.2 以下)	一番前の席に座っても黒板の字は読みにくい。

渡里小のみなさんの視力検査の結果を見てみると・・・



3年生ごろから視力B以下の人が増えています。学習する時や本を読むとき、テレビを見るとき姿勢などに気を付けて生活しましょう。また、視力検査の結果、眼科受診を勧められている場合は、早めに受診するようにお願いいたします。

【お知らせ】

10月20日(木)は就学時健康診断になります。来年度入学予定のお子さまがいらっしゃる方は、お忘れのないようにお願いいたします。なお、今年度も番号ごとに受付時間が指定されておりますので、各自の受付時間に合わせてご来校ください。(来校順ではありません。指定時間前の受付は行いませんので、よろしくお願いいたします。)

なお、1～6年生は午後1時5分学年別下校になります。