

No. 7

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節となりました。寒暖差により、体調を崩しやすい季節です。一日元気に学校生活を送ることができるよう、お子さんの体調管理をよろしくお願いいたします。



2023.10.17 仙台市立八本松小学校

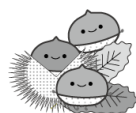
大切な目を アイしてあげよう！



視力のよくない子供は視力のよい子供に比べて、母親から見て「疲れている」と感じる割合が高い、という結果がでました。

視力が 1.0 以上だと、疲れていると感じるのは 36%ですが、0.2 以下だと 52.5%もいるとのこと。とくに、TV ゲームなどをしているときは、自分が疲れていても分からないことがあります。スマホや携帯ゲーム機がたくさんある今は、目をこまめに休ませることが大切です。

季節の変わり目です



週末の疲れがとれないまま、学校へきて体調不良になってしまうお子さんがいます。

寝不足が続くと、免疫力も低下しますので、週末は、しっかりと休養するようにしましょう。

1
睡眠・休養はたっぷりと



睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。

3
衣服の調節をじょうずに



肌着や上着でコントロールを！

2
手洗い・うがいを忘れずに



かぜのウイルスを洗い流してしまいましょう!!

4
バランスのよい食事を



栄養と量のバランスに気を配って。

咳がひどくなって、保健室へマスクをもらいにくるお子さんがいますが、

マスクは個人で準備するようにしましょう。

また、咳が出るお子さんは、他の児童への感染予防のために、マスクの着用をお願いします。

「せきエチケット」を守ろう!!



バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。エネルギー補給をしっかりとしましょう。

♥ 保健室から、ありがとう ♥

朝の登校時間に通学路でけがをしてしまった子を見つけたときや、業間休みに校庭でけがをした子を見つけたとき、保健室に連れてきてくれる子が多くいます。八本松小学校のみなさんの優しい姿を見ることができてうれしかったです、ありがとう。

