

# けんこう とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校  
ほけんだより第6号  
令和5年10月10日

朝晩涼しくなり、秋らしくなってきました。1日の気温差があり、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠で心も体もしっかりと休めてほしいと思います。

「少し寒いな」と思った朝には、上着をはおるなど重ね着をすることで、厚さ寒さに合わせて調節できる服装がいいですね。

## ★6年生が薬学講座を行いました

9月29日、スクールサポーターの寺澤さんと本校薬剤師の畔柳先生にお越しいただき、薬学講座を行いました。

たばこ、アルコール、薬物が及ぼす害について学ぶことができました。また、アルコールパッチテストを行い、自分のアルコール体質について知ることができました。驚きがあがったのは、薬物乱用により、静岡県西部地域で令和5年に捕まった人は、39人。そのうち磐田市は、10人もいるということです。身近に危険があります。「万が一、誘われても断る」という強い意志をもち、心も体も健康に過ごしてほしいと思います。



## ★10月10日は、「目の愛護デー」

10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。「目の愛護デー」に合わせ、今月の健康チェックのメディアの取り組み内容を変更しました。ぜひ、御家族で意識をしてみてください。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・どんな秋をお過ごしでしょうか。目に良い食べ物を取り入れてみたり、メディアを使っている時間を読書や運動の時間に変えてみたりするのもいいですね。



## ★インフルエンザ・コロナウイルス

### 感染時について



インフルエンザ、新型コロナウイルスに感染した場合は、「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過観察表」に毎日2回の体温記録をしていただく必要があります。

用紙は、コードモンの資料室(2023.5.16)または、学校HPよりダウンロードできます。忘れずに記入し、登校時にお子さんに持たせてください。

**養護教諭からの一言**  
九月の健康チェックを見ると、お祭りの練習により、就寝時刻が遅くなっている児童が多くいました。学校でも疲れやすい様子が見受けられます。休めるときにはしっかりと休み、体調管理をしてほしいと思います。また、帰宅後はメディアが一番ではなく、やるべきことを先にやる習慣も身につくといいですね。

