

保護者の方へ お子様と一緒にご覧ください。



令和2年10月5日
唐津市立打上小学校
保健室 文責 辻

秋の空気が感じられる季節になってきました。ついこないだまで暑かったのに、朝夕は冷え込むようになりました。そして寒さとともに近づいてくるのがかぜとインフルエンザです。インフルエンザの対策は、コロナウイルスの対策と同じです。基本は手洗いです。打上小学校の子どもたちは手洗いがとても上手です。ひきつづき丁寧な手洗いをこまめにしましょう。

9月の衛生検査パーフェクト！

学年	人数	パーフェクトだった人の紹介				
1年生	9	榎 ゆうと	谷口 りお	平河 ゆう	古川 こうが	松本 えいる
		松本 りお	宮崎 なな	宮崎 ゆな	山下 うた	
2年生	21	榎 竜之介	小宮 慎太郎	坂口 葉奈	坂本 しずな	坂本 星空
		中山 柚月	長谷川 彩花	樋口 ななみ	日高 煌介	山口 碧子
		平川 叶望	平川 桃果	古川 未来翔	松尾 知彩葵	松尾 ひまり
		松本 愛華	松本 璃奈	宮崎 紫花	宮田 琉椰	宮田 琉椰
		山田 琉善				
3年生	14	小笹 詢馬	小峰 陽彩	小峰 真心	坂口 綾美	坂口 琴美
		坂本 愛果	坂本 賢俊	貞金 聖人	椎野 智翔	鳥越 昂
		野崎 希桜	日高 萌菜美	平川 暖華	吉井 梨里子	
4年生	15	磯田 聖斗	井上 望朱	浦川 龍星	浦野 萌花	浦丸 杏樹
		榎 莉久	小笹 琥太郎	坂本 叶多	谷口 優希	堤 莉子
		日高 蒼介	松尾 美玲	松本 美蕾	宮崎 樹実	宮田 麟太郎
5年生	17	榎 優花	小宮 礼子	坂口 輝樹	坂本 一護	坂本 千優
		坂本竜次郎	佐藤 琉唯	谷口 凌太郎	中山いちか	平川 武龍
		松尾 彩生	松本 侑大	松本 友姫那	宮崎 向日葵	宮崎 結香
		森脇 遥人	山口 美波			
6年生	18	浦川 風雅	浦野 蘭々	岡本 紫苑	片岡 大河	北村 莉愛
		小峰 柚希	坂本 幸駿	坂本 宥久	椎野 絢翔	清水 風香
		谷口 那々美	西尾 唯音	久間 空	平河 芹菜	松尾 琉生
		松本 結羽	宮崎 香那	宮崎 心汰		
合計	94	パーフェクト目指してがんばろう！				

2学期の視力検査を実施します

- 1年生 10月 6日(火) 2校時目
- 2年生 10月 6日(火) 4校時目
- 3年生 10月 7日(水) 3校時目
- 4年生 10月 8日(木) 1校時目
- 5年生 10月 12日(月) 3校時目
- 6年生 10月 13日(火) 朝の時間

メガネをかけている人は忘れずに持ってきてください。



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を

10月9日(金)は1年生~5年生はバス旅行です!



乗り物酔いの心配がある人へ

《どのような時に乗り物酔いは起こるのか?》

体の調子が悪い時、睡眠不足の時、乗り物のゆれが激しい時

《気分が悪くなってきたら・・・》

- ・目を閉じて、ゆっくりと呼吸をする
- ・衣服をゆるめる
- ・窓から遠くの景色を見てリラックスする

《酔い止めを飲むタイミングは?》



バス乗車の30分前!

☆エチケット袋やティッシュは、すぐに取り出せるようにしておきましょう。
気分が悪くなったら、すぐにまわりの友達や先生に知らせてください。

前日は早めに寝て、当日はしっかり朝ごはんを食べて、トイレをすませてきましょう。私は1, 2年生の引率をします。3年生~5年生のみなさん、来週はバス旅行で学習したことや楽しかったことの話聞かせてくださいね。楽しみにしています。

