



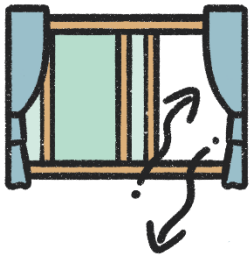
令和7年10月8日
志木市立宗岡小学校
校長 堤 孝志
養護教諭 松本 美菜

真夏のような気温の日が続いていましたが、だんだんと日が短くなり、朝と夜はぐっと涼しくなる時期になりましたね。季節の変わり目で天気や気温が不安定な今の時期は、体調を崩す人が増えてきます。衣服の調節や手洗い、水分補給をこまめにして、熱中症や感染症に気を付けて過ごしましょう。



コロナウイルスやインフルエンザの感染を予防しよう！

秋や冬は気温が下がって空気が乾燥し、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が広がりやすいため、改めて感染症対策を見直し、毎日気を付けて過ごしましょう。宗岡小学校のみんなの安全を守るためには、一人一人の協力が大切です！よろしくお願いします。



窓を開けて空気の

入れ替えをする



具合が悪いときは

ゆっくり休む



運動で強い

体を作る



朝昼晩のバランス

のよい食事



こまめな手洗い



うがい



咳エチケット



早寝早起き



外出から戻ったとき



トイレに行った後



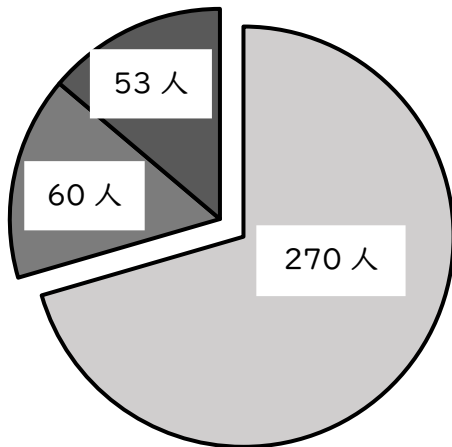
調理・食事の前



くしゃみや咳をした後

10月10日は目の愛護DAY!

10月10日は、数字を横にすると  人の目と眉に見えることから、目の愛護デー（目を大切にして、守る日）だと決められています。この機会に、目の健康について考えてみましょう♪ 下のグラフは、10月6日現在の宗岡小学校全体の視力の治療状況です！4月の健康診断のときに視力がB以下だった153人のうち、眼科へ行った人は60人でした。眼鏡をかけたり治療をしたりしてはっきり見えるようになったら、学習や運動にもっと力を入れることができますと思います。また、周りがよく見えていれば、けがや事故なども減らせますよね。まだ眼科へ行っていない人は、早めに受診をして松本先生に結果を教えてください😊



視力がAだった人（4月の健康診断時） 270人

眼科へ行った人 60人

まだ眼科へ行っていない人 53人



いつも目に優しい生活を心がけよう！😊



前髪は目にかからないように

長時間のテレビ・ゲームはNG

正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

保護者の方へ

2学期が始まって1ヶ月が経ち、世間ではインフルエンザや新型コロナウイルスが流行っている地域もあるようですが、宗岡小学校では大きな流行は今のところありません。しかし、インフルエンザは流行シーズンに入っていますので、あらためて毎日の健康観察や感染症対策にご協力よろしくお願いいたします。また、学校の健康診断でむし歯などの疾病が見つかる場合は、受診をお願いいたします。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校でけがをし、病院や接骨院等を受診した場合はスポーツ振興センターの保険の対象となります。（保険適用範囲での自己負担額が1500円以上の場合）けがが起きた日から2年以内が申請の期限となっております。

「病院に書類を渡したが受け取っていない」「病院から書類を受け取ったが自宅で保管している」という場合は、学校へご提出をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

