



R8.10.1
九度山小
No.7

雨の日は多く、すっきりしない天気が続いています。朝、晩は涼しくなり、秋らしさを感じる一方で、気温の変化が大きく、疲れもたまりやすい時期でもあります。行事も多い10月を元気に過ごせるよう、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張っている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？実は洗い残しが多い場所があるんです。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

目を大切にしていますか？



10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守るためには、近くを見続けたり、正しい姿勢を意識することが大切です。勉強やゲームの合間には、遠くを見たり、目を休めたりする時間をつくりましょう。

食欲の秋・睡眠の秋

夏休みにみなさんが書いた「夏休み生活カード」をまとめた結果をお知らせします。

☆夏休み中の朝ごはん☆

毎日朝ごはんを食べた(1年生～6年生)



★75人(「夏休み生活カード」を提出している82人のうち)

日によって食べられたり食べられなかったりしていた子がいたので、毎日食べられるようになるといいですね。学校でも朝ごはんを食べずに来ている子も見かけます。朝ごはんを食べて、朝から元気に生活しましょう！

☆夏休み中の睡眠☆

1年生・2年生・3年生の平均

★起きた時刻…7時11分
★寝た時刻…21時37分
★睡眠時間…9時間34分



4年生・5年生・6年生の平均

★起きた時刻…7時29分
★寝た時刻…22時05分
★睡眠時間…9時間24分



睡眠時間を比べるとどの学年も9時間30分くらいであまり違いはありませんでした。しかし、高学年になるにつれて、起きる時間や寝る時間が少しずつ遅くなる様子も見られました。これからも、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えて元気に学校生活を送りましょう。



おうちの方へ

○インフルエンザワクチンの予防接種について

冬になるとインフルエンザの感染が特に広がりやすくなります。インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても100%防ぐことはできませんが、症状が軽くすんだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。

ワクチンの効果は、接種日から2週間程度で表れ、約5か月続くといわれています。1～2月の流行期の前に抗体を作っておくためには、12月初旬までが接種の目安となります。ワクチンを打っても、打っていないくても、こまめな手洗いや健康観察をお願いいたします。

インフルエンザの予防、10月が始めどき

