

# たんぽぽ

今年度は欠席者がとても少ない状態で推移しています。健康意識が高まったこと、そして、土日ゆっくり自宅過ごす時間が増えたことで、元気に月曜日を迎えられているのではと分析しています。

## 10月の健康診断予定



日	曜	検査・検診	学年	備考
8	木	耳鼻科検診	5・6年	13時～
12	月	身体測定	4～6年	<視力>春の視力検査の結果、B以下で受診がまだの人
13	火	視力検査	1～3年	
15	木	耳鼻科検診	1・2年	13時～

### ～お知らせ～

色覚検査の希望を受け付けます。2年生以上で希望される方は連絡帳でお知らせください。1年生については、10/1(木)に希望調査用紙を配付します。

### <身体測定・視力検査時の服装と持ち物>

- ・半そで・短パン（三つ折でなくてもよい）
- ・メガネを持っている人は忘れずに。
- ・ポニーテールやお団子にはしない。



## インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの流行は、毎年12～2月頃。今年度は、できるだけ予防接種を受けたほうがよいようです。年内に受けられるよう計画的に進めましょう。



特に6年生は、**二種混合ワクチン**を公費(無料)で受けられる期間(11才以上13才未満)が重なっています。十和田市は未接種のお子さんが多い状況です。中学生になると部活動等で忙しく、時間をとりにくくなりますので、小学校在学中の接種をお勧めします。

### 朝晩・日中の



### 気温差に注意

随分涼しくなりました。換気のため、常時、教室の窓を開けているので、肌寒く感じるときもあります。衣服での調節を上手にしましょう。

### 正しい姿勢で

### 目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて



背中はまっすぐ

深く腰かける

## コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、**新型コロナウイルス**。目からも**入る可能性**があるのを知っていますか？  
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切なことは、やっぱり**石けんによる十分な手洗い**です。



# 家庭における健康観察表（十和田市立三本木小学校） 10月

年 組 番 氏名

1. 毎朝、体温を測って記録してください。
2. このカードは、提出を求められることがあります。1ヶ月間は保管をお願いします。
3. 風邪症状（発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やくしゃみ）がある場合は出席停止です。  
 ※①アレルギーなどが原因で症状が出ている場合②受診して医師から登校してもよいと言われている場合は登校してもかまいませんが、連絡帳等でお知らせください。  
 ※風邪症状が4日以上続いた場合は、上十三保健所内（0176-22-3510）へ連絡し、学校へもお知らせください。

月日	曜日	朝の体温 (℃)	健康状態	
			○か×	症状 及び 病院や保健所での指示など
例	例	36.4	×	鼻水が出ているので、受診したところアレルギーと言われた。
例	例	36.5	○	
10/1	木			
10/2	金			
10/3	土			
10/4	日			
10/5	月			
10/6	火			
10/7	水			
10/8	木			
10/9	金			
10/10	土			
10/11	日			
10/12	月			
10/13	火			
10/14	水			
10/15	木			
10/16	金			
10/17	土			
10/18	日			
10/19	月			
10/20	火			
10/21	水			
10/22	木			
10/23	金			
10/24	土			
10/25	日			
10/26	月			
10/27	火			
10/28	水			
10/29	木			
10/30	金			
10/31	土			