



令和 7年 10月 2日
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子

第 6 号

秋らしく、一日の気温差が大きくなってきました。

三小でもインフルエンザや新型コロナにかかる人が出始めました。溶連菌感染症も出ています。9月には市内小学校で学級閉鎖がありました。日中と朝晩の気温差が大きくなっていますので、体調管理にお気を付けください。

<出席停止期間>

インフルエンザ：発症した後5日経過し、かつ、解熱した後2日経過するまで

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで



上着で温度調節

2学期はじめの生活リズム点検の結果ををお知らせします。

○歯みがきが1日1回の人約22%に減少！！

(前回33.5%、今回21.5% ↑)

歯みがきを朝夜の1日2回する人が増えてきました！まだ朝の歯みがきをしない人が多いようです。しかし、口の中は朝が一番細菌が多くなっています。しっかり歯みがきをして、登校しましょう。



○メディア使用時間を守れた人約76%

(前回79.2%、今回76% ↓)

酷暑の夏休みの過ごし方として、どうしてもメディア時間が長くなっていく傾向にあります。学校が始まっても、なかなかその流れを戻せない人もいたようです。

メディア・コントロールデーは毎月行いますので、メディアの使い方を元に戻していきましょう。

○運動を積極的にした人約84%

(前回86.3%、今回84% ↓)

史上最も暑い夏となった今年は、外遊び自体が不可能な日の方が多かったですね。そんな中、「家の中でストレッチやダンスをした」「朝昼夜10分ずつ運動した」など計画して取り組んだ人もいました。

○90点以上の「達人」は約37%

(前回40.1%、今回36.5% ↓)

79人が90点以上の「達人」でした。「時計を見ながら行動した」「タイマーを使った」「きょうだいで協力して100点を目指した」など意欲的に取り組んでいました。



※()中は昨年9月と今年9月の比較。↑:昨年より良くなっている ↓:昨年より悪くなっている

今月のメディア・コントロールデーは 10月16日(水)です



親子読書の日と同日です。文字を読むのが苦手な人は、図鑑や絵本、写真集を眺めるだけでもいいです。

10月は健康に関する記念日がたくさんあります

★10月8日は骨と関節の日★



10月8日の「十」と「八」を組み合わせると骨の「ホ」の字になる、またスポーツの日が近いことから定められました。



カルシウムの多い食品 運動で骨に刺激を！

★10月10日は目の愛護デー★

10を横に倒すと眉毛と目の様に見えることから10月10日は目の愛護デーとなりました。



20分に1回は目を休憩 距離を離して見る

★10月15日は世界手洗いの日★

石けんで正しく手を洗って、病気から自分の体を守ろうという目的で、ユニセフが提唱しました。インフルエンザなどの感染症の予防のために正しい手洗いをしましょう。日常的に正しい手洗いすることで、新型コロナウイルスの感染の可能性を36%減らすことができるという調査報告もあります。(ユニセフ ホームページより)



★10月17日～23日は薬と健康の週間★

医薬品を正しく使うことの大切さと、薬剤師の役割の大切さを知ってもらうための週間です。



薬をあげない・もらわない



指示通りに飲む



ジュースやお茶、牛乳で飲まない