

ほけんだより



令和5年10月吉日
乙女小学校 保健室

2学期が始まって1か月がたち、いよいよ秋本番となりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」みなさんはどんな秋を過ごしますか。気候は穏やかで過ごしやすくなってきましたが、季節の変わり目は、朝夕と日中の気温差が大きい時期です。その日の気温や体調に合わせて服装を調節し、体調管理をしっかりしましょう。



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習が始まります！
けんこう あんぜん うんどうかい
～健康で安全な運動会にするために確認を～



すいどう
水筒・タオルはありますか？

はい、元気です！

あさごはんは食べましたか？

くあい わる
具合の悪いところはありませんか？

ぐっすりねむれていますか？

あさ
朝、うんちは出ましたか？

つめは切っていますか？

はきなれたくつをはいていますか？

ぼうし
帽子のゴムは伸びていませんか？



～保護者の皆様へ～

運動会まで1か月を切りました。小山っ子体操やダンスの練習をする様子が見られ、運動会練習が始まりつつあります。運動会をけが無く元気に乗り切れるように、ご家庭でのサポートをよろしくお願いたします。特に、毎朝の健康観察や、朝ごはん、十分な睡眠が重要です。お声がけいただければと思います。また、気温は涼しくなっていますが、引き続き水筒やタオルの準備等もよろしくお願いたします。



スクールカウンセラー来校日追加のお知らせ

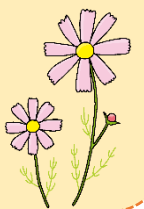
10月のスクールカウンセラー来校日が1日増えましたのでお知らせいたします。

10月10日（火） 午後

10月31日（火） 午前



面談を希望される方は、担任または養護までご連絡ください。



10月10日は 目の愛護デー



今月の保健目標: 目を大切にしよう



10を2つ横にすると、眉毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目は私たちが一生使う大切なものです。この機会に、目を大切にするためにはどんなことができるのか考えてみましょう。

3つの20で近視予防!

パソコンやタブレット、ゲーム機の画面のように近い距離を長時間見続けることも近視になる原因の一つとされています。「3つの20」のルールで目を休めてあげましょう。

20分近くを見続けたら、
20 feet (6m) 以上先を
20秒間見て目を休ませる

そとあそびで近視予防!

日中、外ですごす時間が多い子どもは、近視を発症しにくく、また、すでに近視でも進行が少ないことがわかっています。

1日2時間以上外ですごすと効果的です。2時間にとどかなくても、できるだけ長い時間外で過ごす近視予防になります。



近年、子どもの近視は増加していて、世界的に問題になっています。近視は、将来の目の病気(網膜剥離・緑内障など)のリスクを高めることも明らかになってきました。タブレットやゲーム機など、近くを見る機会は子どもたちの周りにあふれています。ご家庭でも、タイマーをセットしたり、ルールを決めたりしていただければと思います。また、4月の視力検査の結果、受診のお勧めをもらったけれどまだ受診できていない場合には、この機会に受診をしてみてください。



安心してバスに乗るために...

10月、11月は宿泊学習や遠足などバスに乗る機会がたくさんあります。「校外学習は楽しみだけれど乗り物酔いが心配…」という人もいるかもしれません。乗り物酔いをしやすい人は、下のポイントに気をつけ、安心して楽しく行ってこられるようにしましょう。

前日はたっぷり寝る

友達と話してリラックス

時々遠くの景色をながめる

酔い止めの薬を飲んでおく

空腹・満腹をさける

体を締め付けるような服装はさける



吐きくなったら、吐けばいいと、気楽になる