

10月ほけんだより



間々田小学校
♪保健室♪



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう！

『秋の夜長』というように、秋は夜の時間が長い季節です。テレビやゲームを消して、家族でゆっくり過ごしてみてもいいですか？子どもが今、どんな勉強をしているか話したり、がんばっていることをほめたりすると、子どもたちはとても喜びます♪小学生のうちは、できるだけ目に見える愛情をいっっぱい注いで、育てていけるといいですね！！



色覚検査について

色覚検査は、学校での定期健康診断において必須項目ではありませんが、児童が自身の色覚の特性を知らないまま進学・就職等で不利益を受けることがないように、必要に応じて個別に検査することは認められています。



お子さまの色覚に関して不安なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

コネクト登録時のお願い！

朝のコネクトサービスへの登録、ありがとうございます！

こちらのタブを正確にクリックしてから、日付をタップし、欠席区分・コメントの入力をお願いします。



検温 欠席 遅刻 早退 その他

登録日時

日付

2023年04月

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

欠席区分

体調不良

コメント

100文字以内

削除する 登録する

- ①『欠席／遅刻／早退』の該当するタブをクリック
- ②日付をクリック
- ③欠席区分の選択
- ④コメント欄に理由の入力

をお願いします。

インフルエンザと診断された場合は、

- ①インフルエンザの型
- ②出停止目安期間

もコメント欄に入力をお願いします。

ふとんまわり、
スッキリしてる??



秋の
夜長

お風呂に入って
あたたまろう。



ぐっすり
眠ろう。



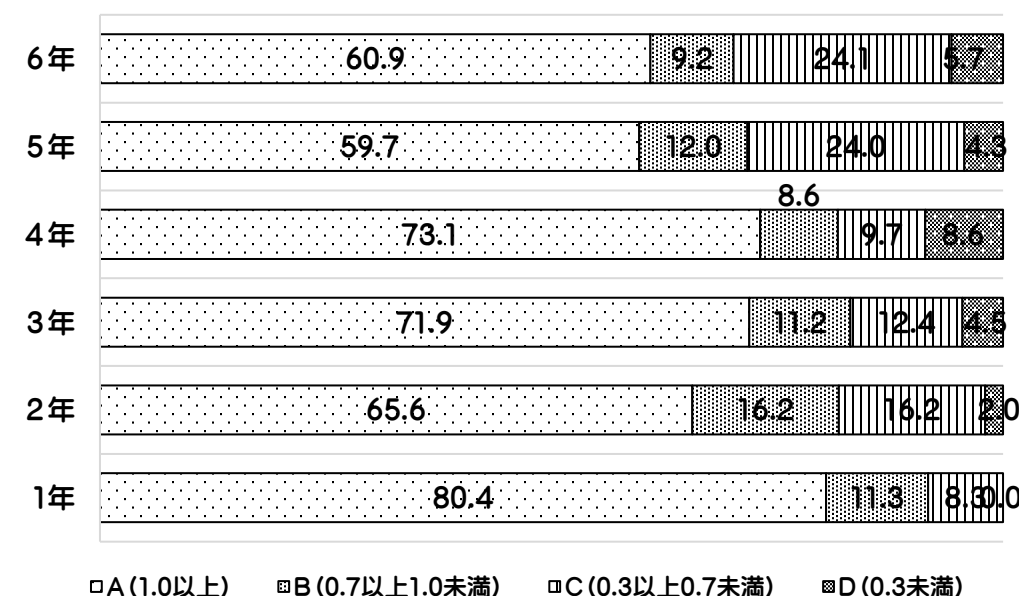
部屋の電気を消そう。

夜、強い光を浴びない。





令和6年度 間小視力検査結果 (%)



4月に行った視力検査の結果です。
 上学年になると、視力検査時に目を細めて見ていたり、時間をかけてやっと答える児童も増えます。
 テレビやゲームなどの時間が長くなると、視力低下・ドライアイだけでなく、ピントを合わせる目の周りの筋肉も発達しません。



☆目にやさしい生活を☆

☆ テレビやゲーム、タブレットなどは時間を決めて！！

1日2時間以内目安！タイマーをかけるなど工夫しよう！



☆ 睡眠時間を十分に！！

目が休めるのは、眠っている時だけ！目のためにも早寝を心がけよう！

☆ 外遊びを大切に！！

自然にあるものをたくさん見る経験が、視力（ピントを合わせる筋肉）を育てます！

☆ バランスのとれた食事を！！

健康な目には、様々な栄養素が必要！何でもバランス良く食べよう！



まゆげマン

頭からの汗からガード！

まぶたマン

外傷や乾燥などからガード！

まつげマン

ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード！

なみだマン

目に栄養を送って、乾燥からもガード！

まばたきマン

なみだを全体に行き渡らせて目をガード！

アイレンジャー参上！
大切な目を守るんジャー！