

ほけんだより 10月

No 6
令和6. 10・1
柳瀬小学校
保健室

10月に入り、さわやかな心地よい風がふくようになり、秋を感じる季節になりました。季節の変わり目は、体が気温の変化になれず、体調を崩しやすくなります。脱いだり着たりできる服を用意して、元気に過ごしましょう。

10月の保健行事

8日(火) 脊柱側弯症検査 (6年)

9日(水) 修学旅行前検診 (6年)

23日(水) 就学時健康診断



季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね

寒

あさはん にちゅう きおん さ おお
朝晩と日中の気温の差が大
きくなってきています。衣服で
調節して、カゼをひかないよ
うにしましょう。

暑

あせ 汗はふこうね

9月になっても暑い日が続き、記録的な残暑となりました。秋はまだかな～と思っていたら、急に気温が下がり、体調不良の人が目立ってきました。9月は、「マイコプラズマ感染症」「溶連菌感染症」「新型コロナウイルス感染症」「手足口病」の報告がありました。さらに先週は、胃腸炎の症状を訴える人が多かったです。

疲れがたまって、体が弱っていると感染症にかかりやすくなります。「3食しっかり食べる」「夜ふかししないで寝る」など、生活リズムを整えましょう。



なお、休み明けに欠席が増える傾向があります。休日の過ごし方について、家庭でも工夫していただき、朝の健康観察をお願いします。

せきやくしゃみが出るときは、必ずマスクをつけるようにしてください。感染拡大防止にご協力をお願いします。(給食袋には必ずマスクを入れておくようにしてください。)

★欠席の連絡は、「t e t o r u」へお願いいたします。フォームへの入力はできなくなります。

10月10日は目の愛護デーです

目にやさしい生活しましょう!

勉強やテレビは正しい姿勢で



※目を近づけすぎない、寝ころんで見ない

長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない



※時間を決める

前髪が目にかからないようにする



※みじかく切る、ピンでとめる

それは見えにくいサインかも!



一度、視力検査をしてみましょう。

今年度の視力検査の結果をみると、3年生くらいからものが見えづらい人が増え、6年生で4割の人が視力1.0未満という状況です。また左右で大きく視力差がある人も多いです。

一生使う目を大切にしましょう。

そして、受診のすすめをもらった人は、眼科で診てもらいましょう。

目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとの付き合い方

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休めい)



ごはん・おやつのはきは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ!



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものになりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「姿勢よく」がますます大事になっていますね。付き合い方をあらためて見直してみましょう。