

ほけんだより



※バックナンバーは、本校ウェブページでご覧いただけます



10月に入って、ようやく涼しい風がふき、過ごしやすくなってきましたが、昼間と朝晩の気温差が大きい時期なので、体調も崩しやすくなります。朝、必ず健康観察をしていただき、いつもと違って体調が思わしくない時には、無理をさせずに家でゆっくり休むことが回復への近道です。校内でも風邪気味のお子さんが見られますので、三連休、風邪症状のあるお子さんは、家でゆっくり休養をさせてください。

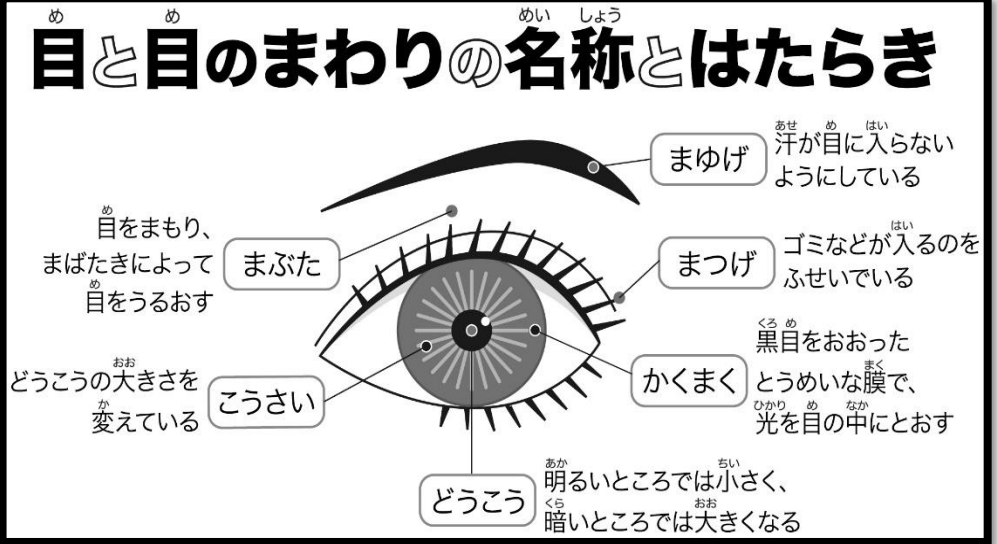


保健目標：
目を大切に
しよう



日本眼科医会が作成した、子供の目の健康を守るための啓発資料が文科省より出されました。裏面に載せましたので、御家庭で、お子さんと一緒にお読みください。

目と目のまわりの名称とはたらき



世界手洗いの日

10月15日



感染症が流行し始めて、手を洗う機会が増えました。でも学校では、流行に関係なくトイレの後、給食の前、外で遊んできた後、清掃活動の後等、こまめに手を洗うよう声掛けしています。また、児童保健委員会では、毎週火曜日に清潔検査を実施しており、きれいに洗った手を清潔なハンカチで拭けるよう忘れず持ってきましょうと呼び掛けています。健康に過ごすためには、手洗いがとても大事です。御家庭においてもお声掛けをよろしく願います。

洗い残しが多い
5つのポイント

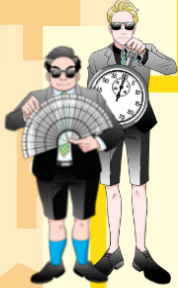


いえ

家で

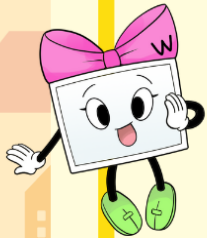
デジタル端末を使う時は

たんまつ つか とき



姿勢を正して、
画面から目を30cm以上離しましょう。

30分画面をみたら1回は、20秒以上
遠くを見て、目を休めましょう。*1



目が乾かないように、よくパチパチと
まばたきをしましょう。



休日は、明るい屋外でからだを動かしましょう。*2

寝る1時間前からは、画面をみないように
しましょう。



あなたの家のデジタルルールは?
ココに書いてみてね!

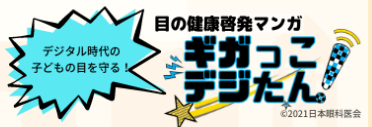


全エピソードは
コチラから



保護者の方へ

- * 1 窓越しに見える遠くのものや、屋内でも6m以上の距離のところ視標をおきましょう。6mの距離がとれない場合は、最低でも2mを超える距離に視標をおくことをおすすめします。
- * 2 屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは近視の進行抑制効果があるとされています。日陰でも構いません。紫外線対策（帽子や日焼け止めクリームなど）、熱中症対策を忘れずに。



企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育局健康教育・食育課