

ほけんだより



保護者の皆様へ
市が洞小保健室
令和3年10月

10月に入りました。朝夕涼しく、昼間は暑いという日が続き、体調管理が難しいですね。「夜中、窓を開けたまま寝てしまい、のどを痛めた」という子ども来室しています。ご家庭での朝の健康観察をしっかりと行ってください。



最近の子どもたち(9月)

<来室者数>

内科:平均 4.3人/1日

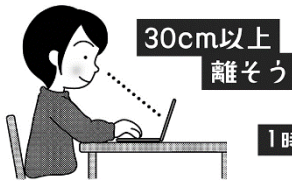
外科:平均 12.8人/1日

<病院で手当てを受けた人> 11人

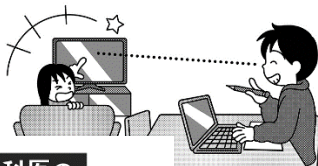
また、夏休み明けから1ヶ月経ち、体だけでなく心も疲れてきているお子様がいるかもしれません。いつもより元気がないと思ったら、最近の様子を聞くなど、いつも以上にお子様とお話する時間を作っていただけるとありがたいです。

タブレット学習が進められています。お家に持ち帰ることも今後あると思います。お家でタブレットを使うときも、目に優しい環境で使用するよう気をつけてください。

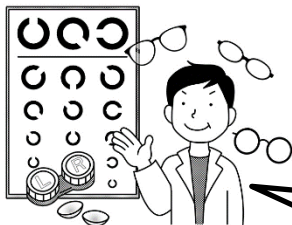
明るい部屋で



1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



定期的に眼科医の
指導を受けよう



10月10日は目の愛護デー

デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康啓発マンガ
デジタル時代の
ギガコン
デジタル

全エピソードは
コチラから

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会
協力 文部科学省

9月の視力検査で、4月より視力が落ちていた人、見えにくいと感じた人は一度、眼科医で相談してください。

☆身体測定・視力検査(9月)の時に、ミニ保健教育を行いました☆



1年生	「ち」のはなし	4年生	目をさましたクマゴロウ(睡眠)
2年生	せぼねをピン きんにくをシャキッ	5年生	野外活動に向けて
3年生	「気持ち」をさがそう	6年生	元気は「正しい姿勢」から始まる

5・6年生は、宿泊学習前に思春期指導を行い、体や心の成長について学びました。

