

ほけんだより 10月



令和6年10月1日発行 土庄小学校 保健室

朝晩は涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」・・・みなさんはどんな秋を楽しみますか。10月26日には運動会もありますね。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、体調を整えていきましょう。

10月 保健目標 目を大切にしよう



10月には今年度2回目の視力検査を実施します。メガネを持っている人はメガネをかけた状態で検査します。また、検査の時にハンカチを使います。忘れないように持ってきてきましょう。

受診についての手紙をもらった人は、黒板の字などが見えにくくなっている可能性があるので、おうちのひとと受診しましょう。(今年度1回目の受診勧告書の提出があった人は、今回の結果がB以下でも手紙を渡していません。主治医の指示にしたがってください。)

目の見え方 変りない?



目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

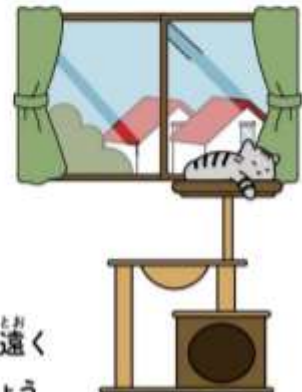
10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

長子配付

～9/28（金）学校保健委員会を開催しました～

日本睡眠教育機構認定 上級 睡眠健康指導士の吉村圭司さん(東洋羽毛工業株式会社)をお招きして「すいみんってすごい！」をテーマにすいみんの大切さや、良いことがいっぱいになるねむり方を教えていただきました。

【3つの大事なポイント】

①すいみん時間

とってほしい睡眠時間:9～12時間

②休みの日と起きる時刻

学校がある日と同じ時刻に起きよう

③ゲーム・動画など

寝る1時間前に終えよう

今の自分はどうかな？
教えてもらったことを、
これからの生活で意識し
てみよう！



ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。



○マスクの着用について(お願い)

給食時については衛生上、マスクを着用するようにしています。給食用エプロン等の準備と合わせて、マスクの準備もよろしくお願ひします。

また、9月には新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病など、いろいろな感染症がみられました。今後は、インフルエンザの流行も心配されます。体調が悪いときには咳エチケットを意識し、感染症流行時には予防のためにもマスク着用をおすすめします。