



ほけんだより 10月

No.7

令和5年10月2日
瑞穂小学校 保健室

9月20日に千葉県でインフルエンザ注意報が発令されました。前シーズンは2月に発令されており、9月中にインフルエンザ注意報が発令されたのは、現行の感染症サーベイランスが開始した1999年以降初となります。手洗いや咳エチケット等のインフルエンザ予防対策をしっかりとこないましょう。

季節の変わり目なので、体調に合わせた衣服の脱ぎ着ができるようにしましょう。疲れをためこまないよう、規則正しい生活を心がけましょう。



10月の保健行事予定

- 2日(月) 視力検査5・6年
- 3日(火) 視力検査3・4年
栄養教諭 給食訪問
- 4日(水) 視力検査1・2年
低線量エックス線撮影
- 11日(水) 就学時検査
- 12日(木) 色覚検査4年
- 16～18日(月～水) 視力再検査

スクールカウンセラー

先生

10月の来校予定

3日(火)

17日(火)

相談したいことがある人は、担任の先生か保健室の先生にお願いしてください。

10月10日は目の愛護デー



目にやさしい生活を心がけていますか？

10月は視力検査を行います。

目としせいをまもる！

スマホ・ゲームとのつきあい方



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となりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を
ちかづけすぎない



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつ
のときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



目を守るルールをつくらう

☆ゲームは時間を決めてやりましょう。

☆こまめに休けいを取り目に優しい生活を送りましょう。

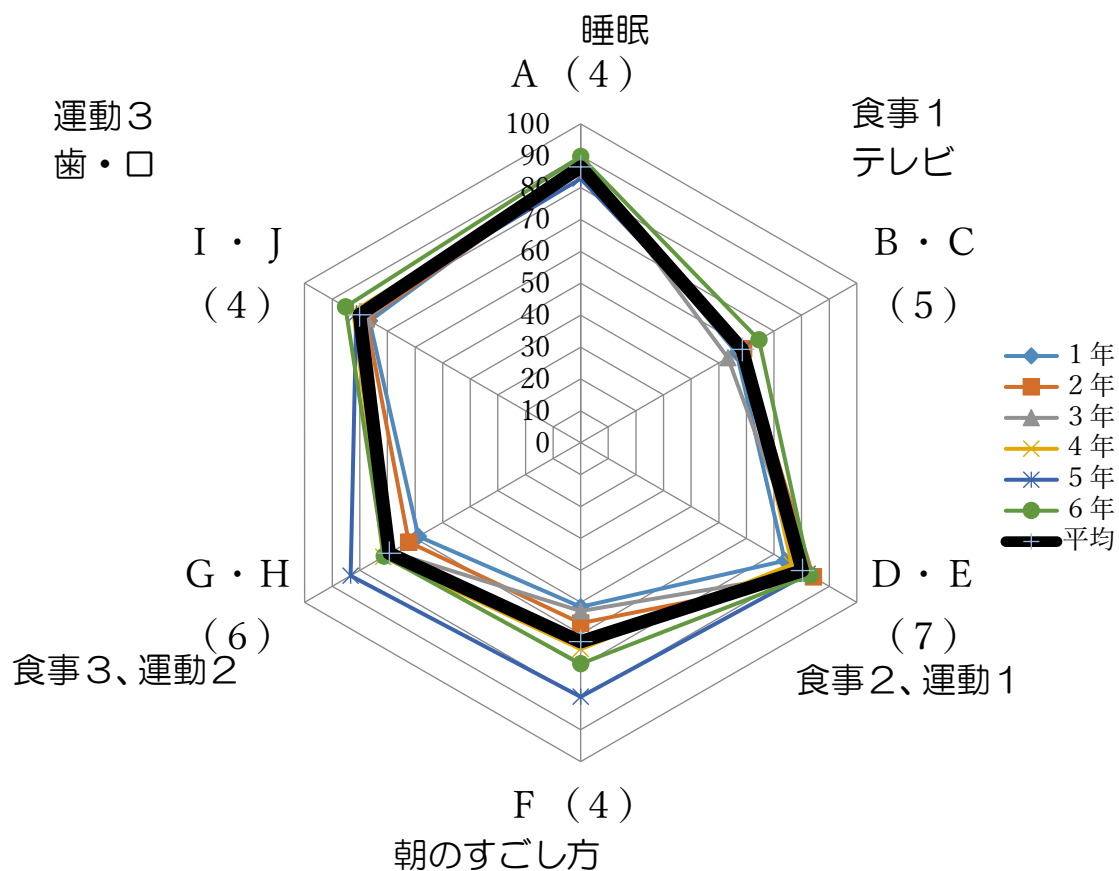
☆本を読むときや勉強をするときは、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけましょう。





こけっか いきいきちばっ子結果

いきいきちばっ子生活チェック第一回集計結果



すいみん
A・・・睡眠
しょくじ
B・C・・・食事1、テレビ
しょくじ うんどう
D・E・・・食事2、運動1
あさ かた
F・・・朝の過ごし方
しょくじ うんどう
G・H・・・食事3、運動2
うんどう は くち
I・J・・・運動3、歯・口

まいとしおな けいこう ことし ぜんたいてき すいみん
毎年同じような傾向がみられますが、今年も全体的に A (睡眠) と D・E
しょくじ うんどう うんどう は くち たか しょくじ
(食事・運動) と I・J (運動、歯・口) が高く、B・C (食事・テレビ) と F
あさ かた しょくじ うんどう ひく けっか
(朝の過ごし方) と G・H (食事・運動) が低い結果となりました。ゲーム
やパソコンなどをするひと おお み じかん き ひと すく
ったです。テレビを見るときや、ゲームをするときは、時間を決めるように
しましょう。また、まいあさ しゅうかん からだ うご てつた
毎朝うんちをする習慣をつけたり、体を動かしたお手伝
いをしたりするといいですね。す きら た ひと は
好き嫌いなくなんでも食べられる人、歯みが
きを 1日3回しているひと すく せいかつしゅうかん まる ふ
う、みなさん一人ひとりが意識しましょう。