

ほけんだより 10月号

宇美東小学校 保健室
令和6年10月

肌寒い日が増えてきて急な気温の変化で体調をくずしやすい時期になりました。体調や気温に合わせて調整できるように、脱ぎ着がしやすい服装にすると安心です。また、今のところ宇美東小学校での流行はありませんが、手足口病やマイコプラズマ肺炎などの感染症の流行もあります。生活リズムを整え、手洗いなどの基本的な感染症対策を行いながら、毎日元気に過ごしましょう。



生活リズムを整えよう

最近、「熱はないけど、なんだかきつい」や「がんばる力がわからない」という人を時々みかけます。話を聞いていると、「時間がなくて朝ご飯が食べられなかった」「夜おそくまで起きていた」という人も多いです。「なんとなくきつい」は生活リズムがくずれてきていることを知らせる体からのサインかもしれません。「食事・休よう・運動」の3つの生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。生活リズムを整えることが、感染症の予防にもつながります。

食事

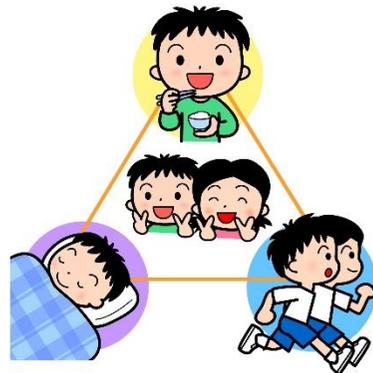
- すききらいをしない
- 3食しっかり食べる

休よう

- 早ね早起きをする
- 体調が悪い時は無理をしない

運動

- 体育の学習をがんばる
- 毎日歩いて登校する
- 休み時間に外で遊ぶ



目を大切にしよう

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。いつも私たちのためにたくさん働いてくれている「目」。これからもずっと大切にしたいですね。4つの「〇〇すぎ」に注意して、目に優しい生活を心がけましょう。

ゲームのしすぎ

ゲームをしたり、スマホを使ったりするときには時間を決めよう！



本やテレビに近づきすぎ

こしぼねを立てた正しいせいで、机に本を置いて読むと近づきすぎを防げます！



明るすぎ・暗すぎ

ライトなどをじょうずに使って、手元が見えやすい明るさにしてよう！



夜ふかしすぎ

夜は早くねて、目のつかれをしっかりとってあげよう！



4年生の保護者の皆様へ ～色覚検査について～

10月保健目標「目を大切にしよう」に合わせて、色覚検査を行います。対象は4年生の希望者です。

検査は「色覚検査表」を使い、ひとりずつプライバシーの保護に注意しながら行います。検査を希望される児童の保護者の方は、後日配付する検査申込書に記入し、担任まで提出をお願いします。

質問、相談等がありましたら養護教諭（小山）までご連絡ください。