



茂呂小 保健室
2024.10.3
No. 6

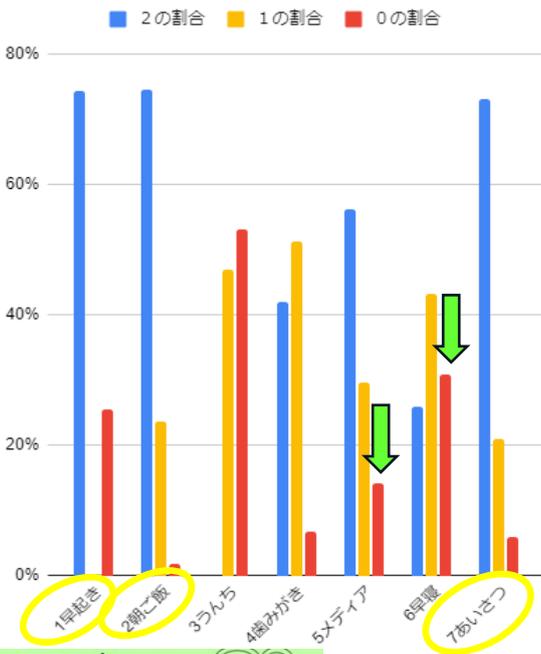
朝晩涼しくなり、紅葉の季節となりました。紅葉は、木々の冬支度とも言われています。そろそろみなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら、過ごしましょう！



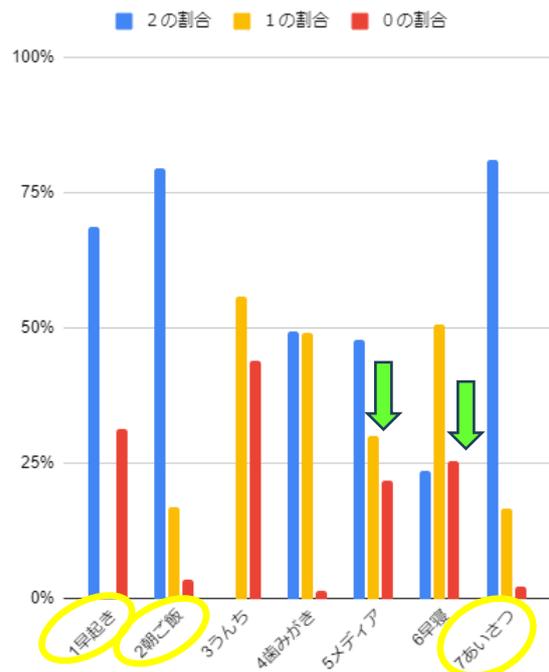
夏休みあけの「すこやかチェック」の結果です!! 【実施日 9/2・3・4】

低学年・高学年とも、「早起き」と「朝ごはんの摂取」と「あいさつ」は、よく出来ていましたが、「メディアの時間」と「早寝」が、課題です。メディアでは、2時間半以上メディアに触れている児童が、4～6年は22%以上 1～3年生は、14%の割合でした。早寝では、4～6年は、10時より遅く寝た割合が25%以上 1～3年生は、9時より遅く寝た割合が31%でした。運動会練習で疲れもたまりますので、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活を心がけていきましょう。

すこやかチェック (1~3年) 3日間



すこやかチェック (4~6年) 3日間



アウトメディア、ちょっといいかも!



子どもたちのメディアの環境が気になります。「休みの日は1日ゲームや夜遅くまで YouTube を見ていた」など長時間使い続けているという話を聞きます。

使いすぎや寝不足は健康に影響してきます。お子さんとメディア（テレビ・ゲーム・スマホ等）の使い方や家族のルールを話しあってみてください。すこやかチェックでも、メディアの代わりに、「家族とたくさん話をしたい」や、「料理を一緒に作った」や、「アナログゲームを楽しんだ」などありましたので、「アウトメディア」のチャレンジしてみてください。



運動会後から、持久走の練習が始まります!!

朝、必ず、健康観察をし、体調が悪い時は、検温をお願い致します!

10/22に、「事前健康調査」を、水泳の事前健康調査同様に、

子ども達のタブレットに配信します。10/29までに入力をお願い致します。



10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は



視力低下のサイン

これ
やっていませんか

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

目が疲れたときは...

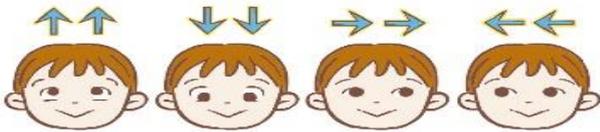


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



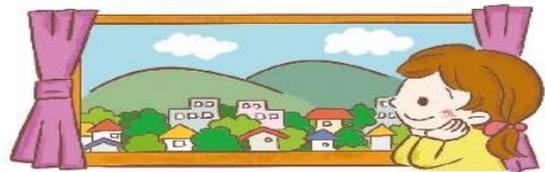
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

手洗い忘れていませんか?



ハンカチ毎日忘れずに
もってきていますか?

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。