

ほけんだより

令和2年 10月2日
木浦小学校 保健室

肌寒い日が増えてきました。木浦小学校でも、かぜ様症状が出ている子供が増えています。季節の変わり目は体温調節が難しくなります。羽織るものなどで、気温の変化に合わせることでできる服装を子供にさせてください。一人で服を選ぶことが難しい場合もあります。家を出る前に一度、一緒に服装の確認をしてください。

気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を

生活リズムモンスター攻略ブックの 2回目の取組が始まります！

「生活リズムモンスター攻略ブック」の2回目に取り組みます。対象は1から3年生です。期間は10月2日(金)から10月12日(月)までの10日間です。冊子の10ページにあるボスとの戦いです。毎日チェックをして学校へ提出してください。よろしくお願いします。

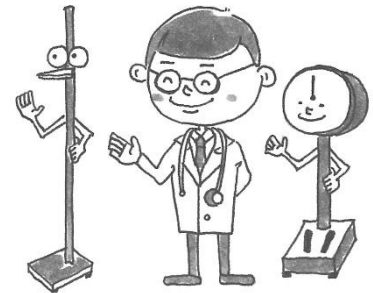
バッドリズムンに勝とう！



- ・バッドリズムンの体力は30ポイントです。規則正しく生活することでスーパー元気ポイントをためて倒しましょう。
- ・1日に「早寝・朝ごはん・メディア・運動」のめあてが達成されていれば、それぞれのマークに色を塗れます。塗ったマークの数の合計が、スーパー元気ポイントになります。
- ・スーパー元気ポイントの合計が31ポイント以上だと、モンスタースーパー攻略マスター認定です。10日間で最大40ポイントためることができます。より多くのポイントをためましょう。

秋の健康診断の結果を配付しました

身体測定と眼科検診の結果を配付しました。春と比べて、身長・体重ともに増えており成長が感じられました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の予防のため、秋の歯科検診は実施しません。春の結果から治療が済んでいない児童は、早めに受診をして適切な治療を受けてください。治療が完了したら、「受診勧告書」を学校へ御提出ください。また、今回配付した健康の記録を確認したら2学期の欄に押印し、学校へ御返却ください。よろしくお願ひします。



10月は目の愛護月間です

10月は「目の愛護月間」です。視力検査結果から、木浦小学校の半数の子供が、視力1.0未満であることが分かっています。特に高学年の視力低下が目立っています。

視力低下には近視や遠視があります。多くの子供は近視になり、遠くのものが見えにくくなります。近視の原因には遺伝もありますが、環境的な要因も多くなっています。

子供にとってテレビ、コンピュータ、ゲーム、スマホなどは、現在の生活に欠かせないものになっています。これらの、画面を近くで長時間凝視する作業や、読書や勉強などを暗い場所で長時間することが、目を疲労させて視力低下を招いています。今一度、子供の生活を見直してみましょう。

遠視の場合は、多くは幼少期に発見されます。遠視は放置しておく、弱視になり視力の回復が厳しくなります。眼鏡を着用してピントを合わせていくことが治療になります。生活の中で、眼鏡を忘れずに装着するようにしましょう。

また、近視や遠視にかかわらず、視力を矯正している場合は、眼鏡やコンタクトレンズの度が合っているか定期的に確認し、快適に生活ができるようにしておきましょう。

目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

つかう時間が「ながい」



かめんなどが「ちかい」



まわりが「くらい」



まばたきが「すくない」

