

ほけんだより 10月

大阪市立塩草立葉小学校 保健室

今月の保健目標

目の健康に
気を付けよう

2学期が始まって約1ヶ月が過ぎ、朝夕の暑さが少しずつ落ち着いてきました。2学期の疲れや季節の変わり目から体調を崩しやすい時期です。体調は崩していませんか？

9月の後半から、例年より早いインフルエンザの流行が見られ、学級閉鎖になったクラスもありました。インフルエンザは、咳やくしゃみなどの飛沫によっても広がります。まずは、ウイルスを入れないように、手洗い・うがいをこまめにし、十分な睡眠をとるようにしましょう。もし、咳やくしゃみなどの症状が出たら、マスクをつけ、早めに病院受診することも大切です。

~10月の保健行事~

7日(火) : 就学時健康診断(新1年生)
16日(木) : 歯と口の健康教室(6年)

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

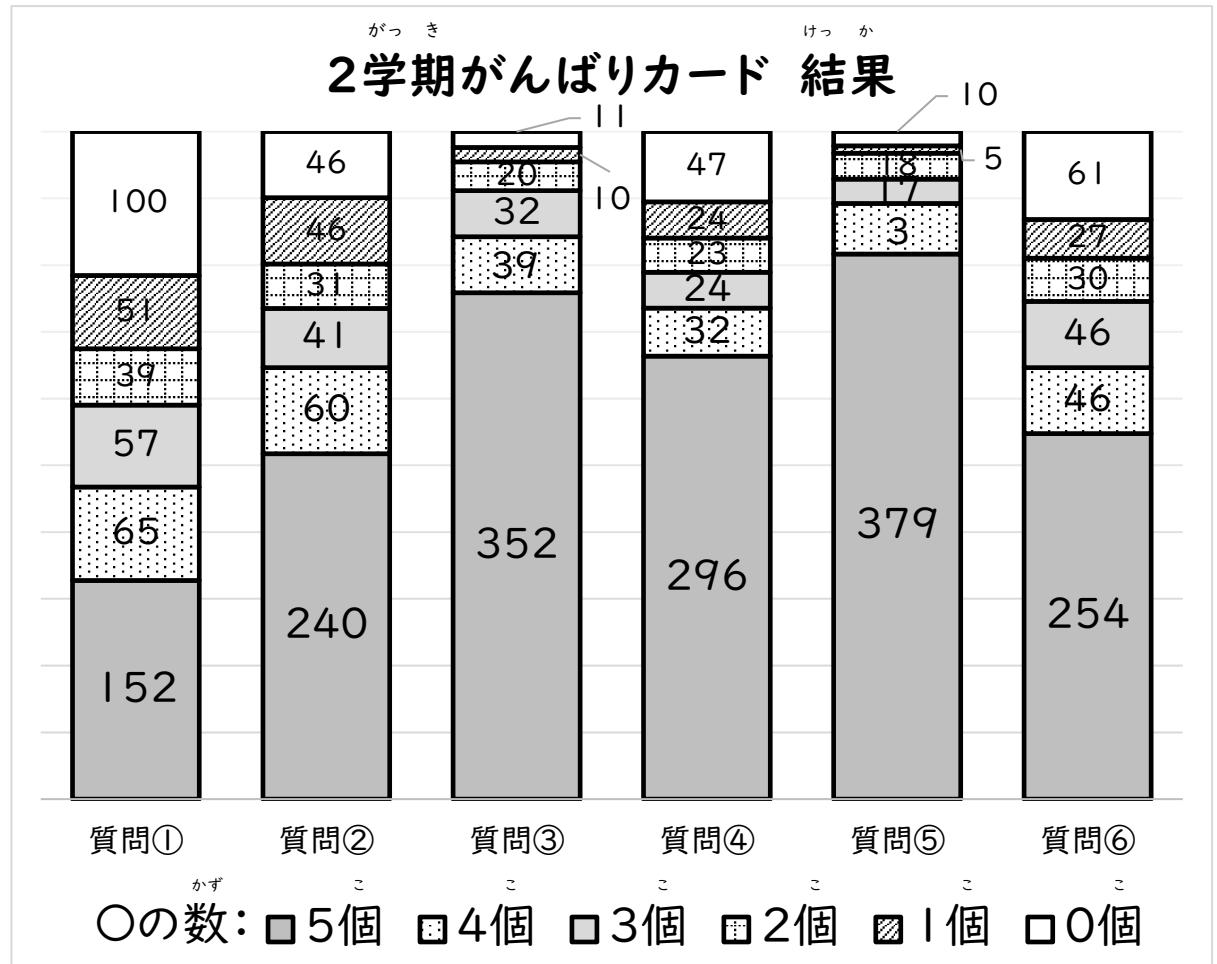


目にやさしい生活していますか？ 集中して疲れたなと思ったときには、少し目を休めてあげてくださいね。

「2学期がんばりカード」の集計結果

9月1日～5日に、2学期がんばりカードをしました。みなさん、ありがとうございました。「○を1つでも増やすためにがんばった」、「このカードのために早寝・早起きを心掛けた」という振り返りコメントもありました。2学期がんばりカードは終わりましたが、意識して過ごせていますか？

このグラフは、それぞれのチェック内容に、5日間で何個○がついたかを数えました。例えば、①は、『昨日の夜は、早く寝ましたか？』の質問に対して、152名が5日間全部○だったということです。カードを返してもらったら、このグラフを見ながら自分の場所を確認して、×・△のところを○にできるように頑張りましょう。カードは、ぜひおうちの人にも見てもらってくださいね。



質問① 昨日の夜は、早く寝ましたか？(低学年は午後9時ごろまで、高学年は午後10時ごろまで)

質問② 朝は午前7時までに起きましたか？

質問③ 朝ごはんを食べましたか？

質問④ 朝ごはんのあと、歯みがきをしましたか？

質問⑤ 夜ごはんのあと、歯みがきをしましたか？

質問⑥ おうちにと決めた、ゲームやパソコンをする時間を守りましたか？

