

保健だより

おうちの方と
一緒に読みましょう

令和3年10月6日
津幡町立萩野台小学校
保健室

虫の鳴き声に秋を感じる季節となりました。朝晩が涼しくなり、日中との気温の差が大きいことから、体調を崩しやすい時期です。朝起きたときは、体温が低くなるので、もし朝起きた時点で、いつもより熱が高い場合は、その後、熱が上がってくる可能性があります。ひきつづき、登校前におうちで体温測定と健康観察をしっかりと行いましょう。熱がなくても、かぜの症状がある人は、お休みをして、病院に行ったり、おうちで様子を見たりしましょう。

今月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

10月10日は、「目の愛護デー」(「目を大切にしましょう」という日)です。みなさんは目を大切にしていますか?目にやさしい生活をして、一生使う自分の目を大切にしましょうね。

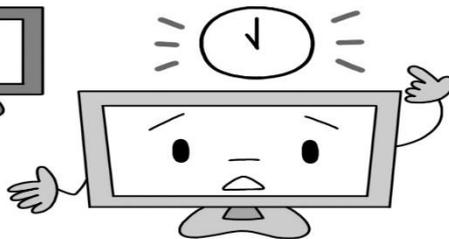
<目にやさしい生活>

勉強やテレビは正しい姿勢で



※目を近づけすぎない、寝ころんで見ない

長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない



※時間を決める

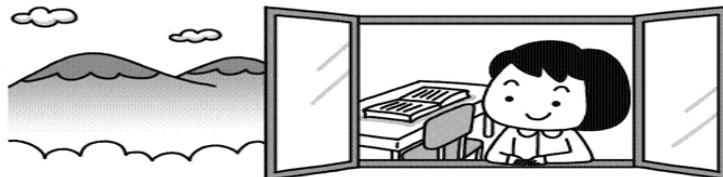
前髪が目にかからないようにする



※みじかく切る、ピンでとめる

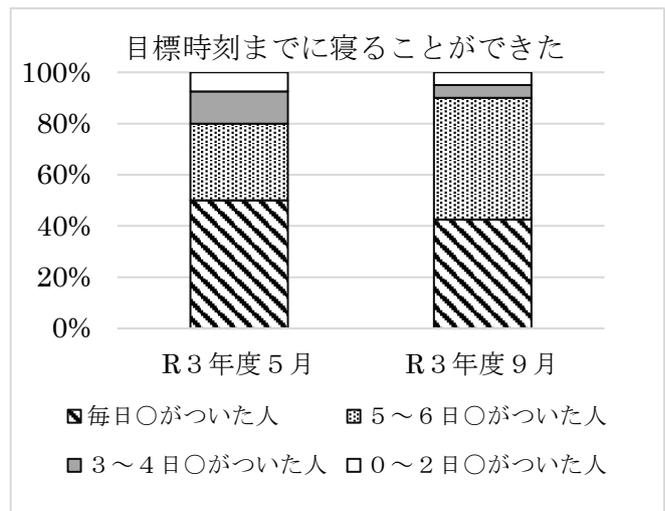
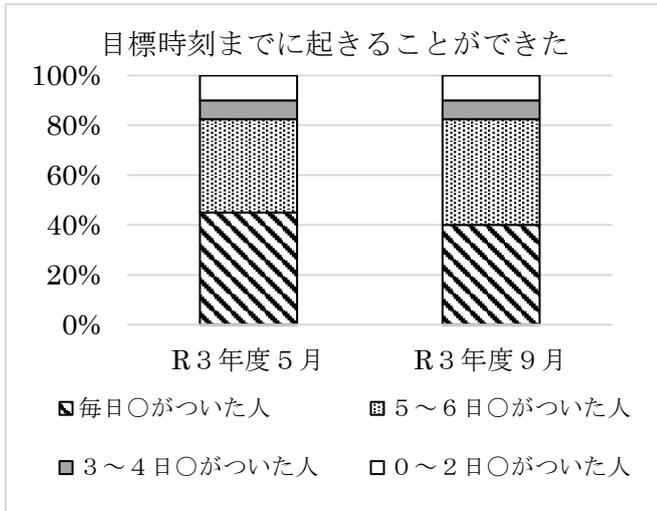


バランスのよい食事をする



ときどき遠くを見て、目を休ませる

2学期健康パワーアップ大作戦の結果より



保護者の皆様

9月の健康パワーアップ大作戦の取組、ありがとうございました。

上のグラフは、前回の5月と今回の9月の結果を比べたものです。早起きについては（左のグラフ）、1週間のうち5日以上早起きができた児童は約80%となり、前回と同じような結果となりました。

早寝については（右のグラフ）、1週間のうち5日以上早寝ができた児童は約90%となり、前回より5日以上早寝ができた児童は増えました。

しかし、**毎日早寝早起きができている児童は約40%**となっているため、今後も繰り返し「早寝早起き」を指導していきたいと思えます。この健康パワーアップ大作戦の取組は3学期にも予定しております。ご家庭でも、引き続き、「早寝早起き」できるよう、ご配慮・お声かけをお願いいたします。

すいみん・運動・食事に気をつけて、つよい体を作ろう！

スポーツの秋！ 食べもののおいしい秋！

●運動するときは● ●食べるときは●

- 手足のツメを切っておこう
- からだにあった服とクツを
- 旬の食べものをえらんでみよう
- よくかんで食べよう
- 準備体操はしっかりやろう
- 水分をとるのもわすれずに！
- 食べすぎたら、からだをうごかそう
- 汗をかいたら、せいかつなタオルでふこう
- バランスよく食べよう