

保健だより

令和6年10月号
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きことから、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、熱が上がってくることもあります。来週から、マラソン大会に向けて、走ろう運動も始まります。登校前におうちでも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、病院に行ったり、おうちで様子をみたりしましょう。

10月の保健目標

- ☆ 目を大切にしよう
- ☆ 姿勢を正しくしよう

目にやさしい生活を

していますか？



- 10月に入り、視力検査を順次行っています。
- *視力がB以下の人に、お知らせを出します。
- 早めに受診しましょう。

☆勉強・読書

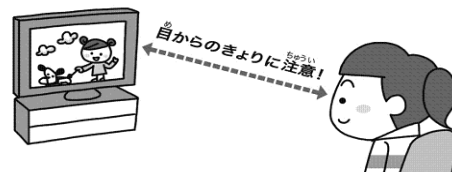
姿勢が悪いと、本やノートと目が近くなります。近くを見続けると、目はつかれてしまいます。



- ☆ 本やノートと目は30cm以上はなしましょう！

☆テレビ

テレビに近づきすぎていませんか？



- ☆ テレビは、2m以上はなれて見ましょう。
- ☆ ねころがって見ないようにしましょう。

☆ゲーム

ゲームで目を一生懸命使ったり、画面からの光のしげきをうけたりすると、目はとてもつかれてしまいます。

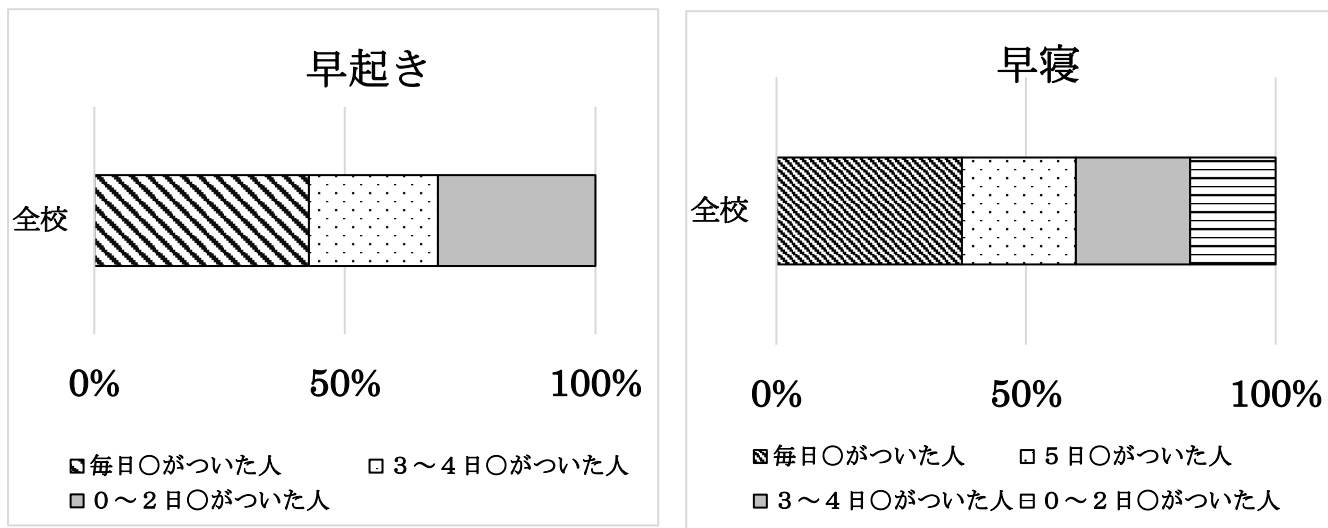


- ☆ けいたいゲームは画面から目を30cm以上はなしましょう。
- ☆ 30分に1回は休けいしましょう。

夏休み中の健康パワーアップ大作戦について

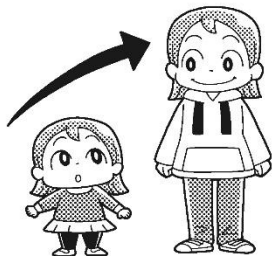
今年も9月になっても厳しい暑さが続きました。2学期のスタートを元気に迎えられるように、今年度は、夏休みの終わりの1週間に、健康パワーアップ大作戦(早寝早起きのチェック)を行いました。夏休み中ということで、規則正しい生活が難しいところもあったかと思いますが、チェックに取り組み、自分の生活をふり返ることができていました。これから涼しく運動がしやすい季節です。日中に、体を動かし、夜はぐっすり眠れるといいですね。

保護者の皆様、お忙しい中、ご協力ありがとうございました。



♪ 運動するとういこと♪

骨や筋肉の成長を助ける



体力がつく



けがをしにくくなる



夜ぐっすりねむれる



ストレスが発散できる



脳の働きが活発になる



© 少年写真新聞社 2023

【1・4年生の色覚検査について】

10月中に色覚検査の実施を予定しております。検査を希望されたお子さん全員に、検査実施後に検査結果をお渡しします。結果を持ち帰りましたら、ご確認ください。