

No. 12

令和 7 年 10 月 3 日

株洲市立直小学校

保健室

秋が深まると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着の脱ぎ着や心地よい睡眠で、体調を整え、毎日を元気に過ごしましょう。

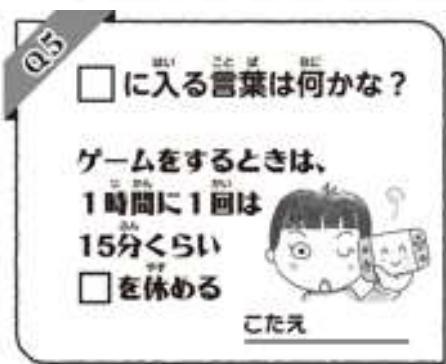
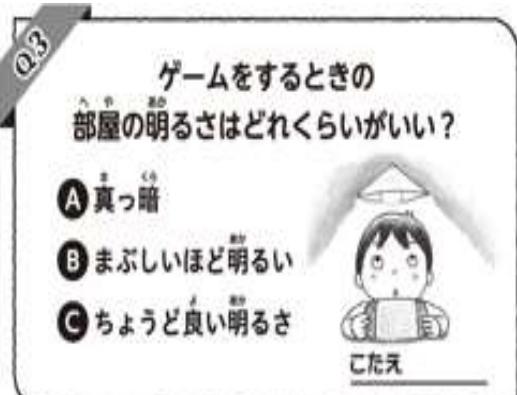
保健目標

目の健康を考えよう

保健行事

10月中 視力検査およびミニ保健指導
(全学年)

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活? クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。



TEAM★TADA

☆児童保健委員会活動☆

じどうほけんいいんかい
9月の児童保健委員会では、TEAM★TADA 救急
クイズ～自指せ！TEAM★TADA 救急隊～をテーマ
に直っ子、先生方、たくさんの保護者の皆様にも児童保健
委員会が考えた救急クイズにチャレンジしていただきまし
た。たくさんの方がクイズに回答してください、とても嬉しく思いました。ありがとうございます。クラスルームにクイ
ズのこたえを児童保健委員会が掲載しています。おうちの方
もお子さんといっしょにぜひご覧になられてください。ちなみ
にクイズをご覧になりたい場合は
こちらのQRコードから10月中
閲覧可能です。



【保護者の皆様へ】

❖ 児童保健委員会の活動について

- ・TEAM★TADA 救急クイズにもたくさんの保護者の皆様にもご参加いただき、ありがとうございました。お答えくださった保護者の皆さんにもTEAM★TADA 救急隊認定書をお子様を通してお渡しします。
- ・保健委員会が毎週水曜日に“せいつけチェック”を行っています。パーフェクトフラワーは年間を通して実施しています。保健室前に学年ごとのパーフェクトフラワーがあります。チェック項目は、つめ・ハンカチ・ティッシュ・給食後のはみがきです。学期ごとに個人賞を表彰します。2学期に入り、全校パーフェクトを達成できた日もありました。けがや病気の予防のためにも、学校でも呼びかけなどを行います。引き継ぎ、ご家庭でもお子様に声掛けをお願いいたします。

❖ 治療のお知らせについて

- ・視力の低下やむし歯などがある場合は、受診をおすすめします。受診後、受診報告書を学校に提出してください。なお、茶色の封筒は再利用しますので、学校に返却してください。よろしくお願ひいたします。

❖ 2学期学校行事について

- ・行事の種類によっては、保護者の皆様に保健調査などの記入提出をお願いすることがあります。そして、安全で安心の楽しい学校行事にするためにもご家庭・学校などが一体となった健康管理が必要です。ご理解ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

クイズのこたえ

Q1 眼鏡ぶと目と本の距離が近くなつて目
が悪くなる原因に。本との距離が左右で違う
と右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… A

Q2 前髪が長いと目にあって、
傷をつけてしまうかも。前髪は
自にかからない長さにしよう。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪
くなる原因になるよ。

こたえは… C

Q4 目に優しい生活
=規則正しい生活と覺
えておこう。

こたえは… 全部

Q5 近くをずっと見て
いると目が疲れてしまう
よ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目