

スマイル

株洲市立蛸島小学校

2025. 10. 1

ほけんだより
10月号



朝晩はすずしい日が増えてきましたね。ですが、日中の日差しがさす時間帯は、まだまた暑さを感じます。秋は1日の中でも気温差が大きい季節です。自分で調節できるよう服装を工夫しながら、体調管理をして元気にすごしましょう！



10月の保健目標
め
目を大切にしよう

10月の保健行事

すいじ
随时
視力検査（第2回）・
め
の健康についてのお話



**最近
ふえています
「溶連菌感染症」ってなに？**

株洲市内で、溶連菌感染症にかかる人がぽつぽつと出てきています。病気について知り、気になる症状があれば早めに受診しましょう。また、市内では他にも、新型コロナや伝染性紅斑などの感染症もみられます。感染症対策をしっかり行いましょう！

主な症状は発熱（38～39度）とのどの痛みです。からだや手足に細かい発疹が出たり、舌にいちごのようなつぶつぶができたり、首などのリンパ節がはれたりすることもあります。

てあらい・消毒

マスク

かんき

メディア機器、どんなふうに使ってる？

3～6年生と、健康的なメディア機器の使い方について学びました。メディア機器が生活に欠かせない！という人も少なくない今日この頃。使う機会が多いからこそ、より健康的な使い方を心がけ、自分の健康を守っていきたいですね。授業で回答したみんなのアンケート結果をまとめました。この機会に、自分の過ごし方を見直してみましょう。

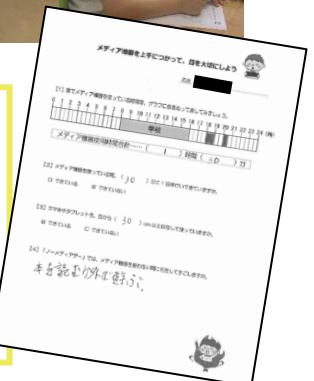


Q1. メディア機器を使っている間、30分に1回休憩できていますか。

できている…7人 できない…12人

Q2. スマホやタブレットを、めから30cm以上はなして使っていますか。

できている…12人 できない…7人



みんなの「ノーメディアデー」、こんなことやってます！



お風呂の時間を長くする、外で遊ぶ、読書、カードゲーム、野球の練習、勉強、夜ご飯のお手伝い、ドッジボールをする、ピアノ、将棋、工作、ダンス、絵をかくなど…



いいなと思うアイデアを
まねしてやってみよう♪

持ち方とっくん中！～おはし名人への道～

1・2年生では、リクエストがあった「正しいおはしの持ち方」について学びました。意識し続けることで少しづつ身につくので、お家でも持ち方を練習してみてね。



練習を
つけよう！
正しい
も
かた
おはしの持ち方

