



ほけんだより

さくら小学校 R7.10月号 保健室 No.6

家庭数



もうすぐ運動会です。早寝早起をし、朝ごはんを必ず食べて登校してください。

食事

栄養バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう

睡眠

目も体も休ませて

睡眠は、体のつかれをとってくれます。
大切だよ!

9月身体測定・栄養指導を行いました!

1・2・4年生「早寝早起朝ごはん」3年生「砂糖のとりすぎにきをつけよう」5年生「免疫を高めよう」、6年生「骨をじょうぶにしよう」の内容について栄養指導を行いました。



おうちの方へ

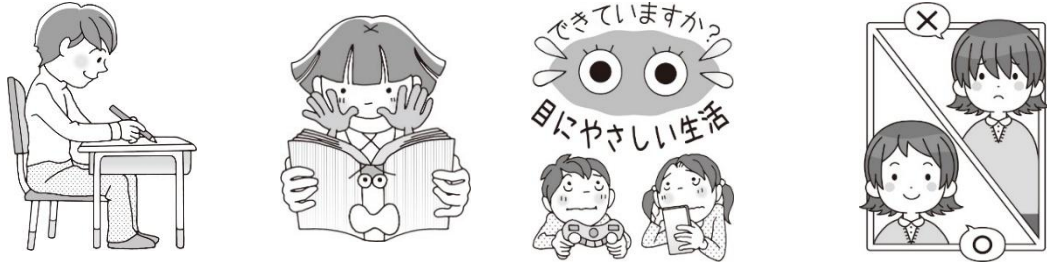
- 1 8、9月の感染症
新型コロナウイルス感染症21人 マイコプラズマ肺炎12人 溶連菌感染症1人、
- 2 運動会に向けて

- ・朝食を必ず食べてから登校をさせてください。
 - ・汗ふきタオル、ハンカチを忘れずに持参しましょう。
 - ・下着を身に着けるようにしてください。
 - ・つめが長いとけがの原因になります。伸びている人は切りましょう。
 - ・水筒を持参してください。
- (体が冷えるので、水筒の中身も氷が入ったものから常温にかえるとよいかもしれません。)



10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです



正しい姿勢で 本に近づきすぎているませんか 時間を決めて 前髪が目にかからない

視力低下のサイン あなたはやっていませんか

- 近くで見る ○あごをあげて見る
- 目を細めて見る ○片目を閉じて見る

もしかしたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。



日本保健医療大学の保健実習生がきました!(9月11日、12日)

「あつさにまけないからだをつくろう」という紙芝居を1年生のために作って、ミニ健康指導をしてくださいました。



水分補給も しっかりね!

暑さに負けないためには、よくねること、朝ごはんを食べることが大切です!

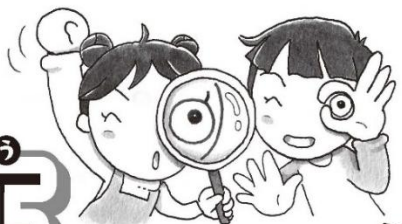
10月の保健行事 10月16日(木)13:15~臨時健康診断

〈対象者〉 修学旅行前健康診断(6年生全員)

幸手市ロードレース大会前健康診断(練習に参加する児童)

校内持久走大会に向けて希望者(希望者は、16日までに連絡帳で報告)

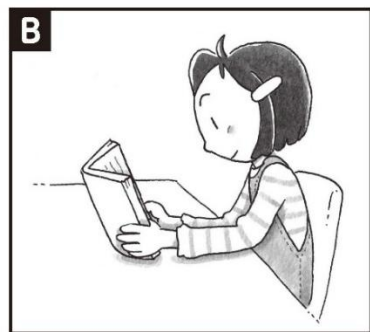
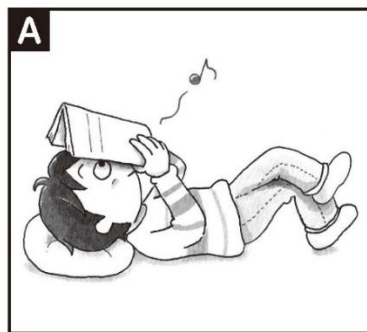
目〜目〜 クイズ王になろう!



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。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ

Q2

前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

Q3

ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

- A 真っ暗
- B まぶしいほど明るい
- C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- B 規則正しい生活を心がける
- C バランスの取れた食事をとる
- D ときどき遠くの景色を見る

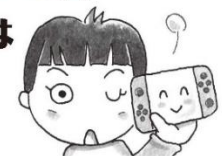


こたえ

Q5

に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
 を休める



こたえ

何問わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



クイズのこたえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなっ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 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにして。
こたえは… **×**

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 = 規則正しい生活と覚えておこう。
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**