

ほけんだより 10月号



令和5年10月12日
長崎市立小島小学校
保健室

朝・晩と日中の気温差が大きく、かぜをひきやすい時期です。衣服の調節をして、体調をくずさないように心がけましょう。全国的にインフルエンザも流行しています。手洗い・うがいを徹底しましょう。

10月10日は 目の愛護デー



最近、スマホやタブレット、クロームブックなどの電子メディアを使う機会が増え、大人も子どもも疲れ目になりやすいです。

疲れ目の予防には、遠くをみたりまばたきをしたり、時々温めたりするのもいいそうです。目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

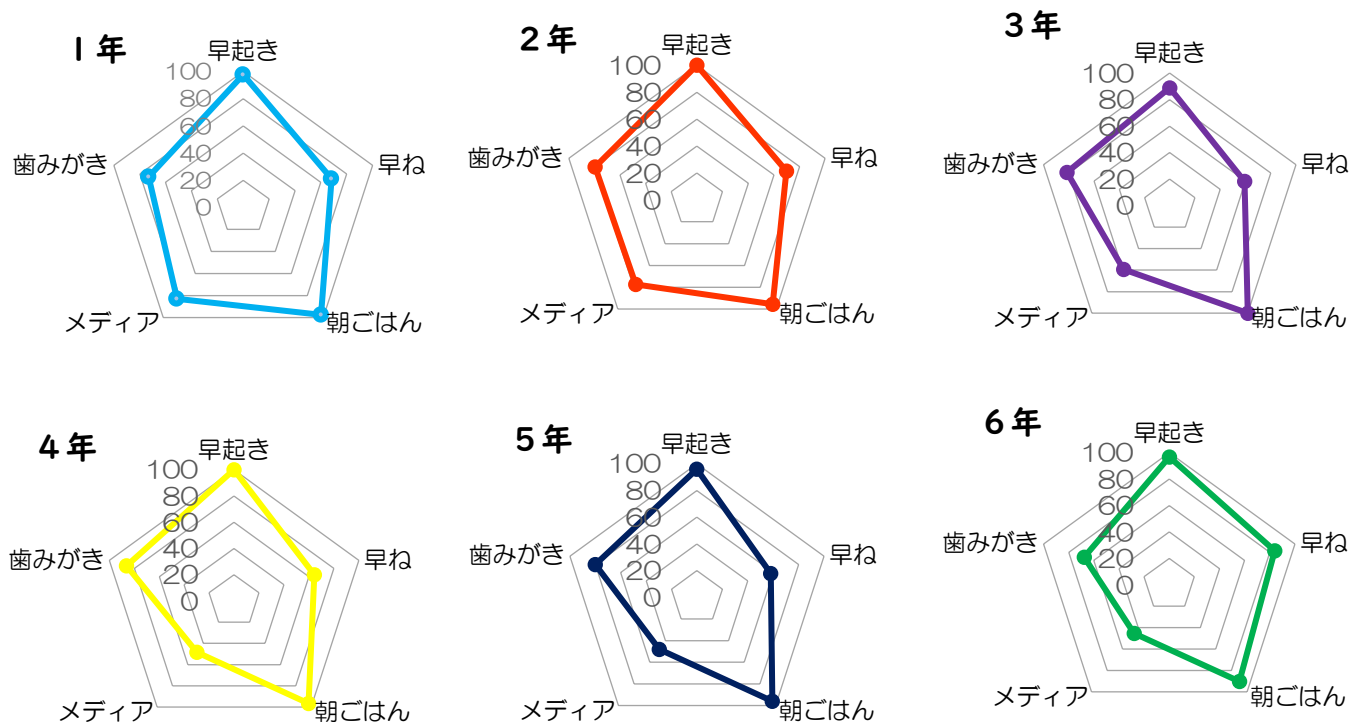
先日、2学期の視力検査を実施しました。視力がB以下の児童には、治療勧告書を配付します。特に、急激に視力の低下がみられている児童は、早めの受診をお勧めします。受診が済んだら、受診結果の提出をよろしくお願いします。

色覚検査のお知らせ 保護者の皆様へ

色の見え方が気になる・・・というお子様がおられましたら、学校で色覚検査を受けることができます。検査を希望される方は、担任へ連絡帳などでお知らせください。申し込み用紙をお渡します。なお、学校での検査はスクリーニング検査のため、検査の結果で気になる点があった場合は、眼科専門医を受診されますようお願いいたします。

第2回 かがやきカードの結果のお知らせ

9月に行ったかがやきカードの結果をお知らせします。



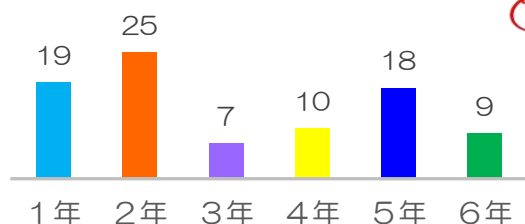
早起き100%のクラス 1年2組、2年1組、2年2組、4年1組
朝ごはん100%のクラス 1年1組、3年1組、3年2組、5年1組



早起きや朝ごはんを食べる習慣が身についている人が増えてきています。朝に余裕があるためか、去年、一昨年と比べて、遅刻をする人も少なくなった印象を受けます。とてもいいことですね。引き続き、朝ごはん100%、遅刻0を目指していきましょう。

その一方で、夜のお家での過ごし方が気になりました。高学年になるにつれて、メディアの使用時間が長くなったり、就寝時間が遅くなったりする傾向があります。夜のメディアの使用は、寝つきを悪くする原因になりますので、9時以降の使用は控えましょう。

5日以上達成できた人



1週間のうち5日以上目標達成できた人は、全部で**88人**でした！規則正しい生活を継続していきましょう！