



令和5年10月3日
 小平第十三小学校
 保健室



季節の移り変わり、気付いていますか？

夏のころに比べると、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それにもない、ようやく暑さが落ち着き、朝晩はすずしさを感ぜられるようにもなりました。でもちょうどそのころは、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることが主な原因です。



その日の気温や体調に合わせて、ぬいだり着たりしやすい服をうまく使って、「暑い」「ちょうどいい」「寒い」に合わせていきましょう。お家の人と一緒に天気や気温の予報をチェックできるといいですね。

10月の保健目標 目をたいせつにしよう

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「しせいをよく」がますます大事になっていますね。デジタル機器とのつきあい方をあらためて見直してみましょう。

デジタル画面を見る時は

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
- 目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

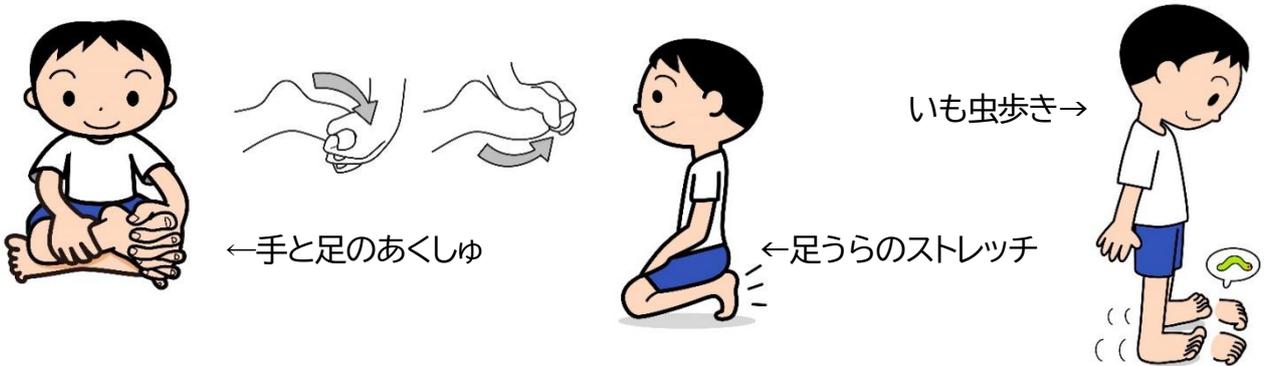
全エピソードはコチラから

目の健康啓発マンガ **ギガッコ デジたん**
 デジタル時代の子どもを守る！
 ©2023 日本眼科医会

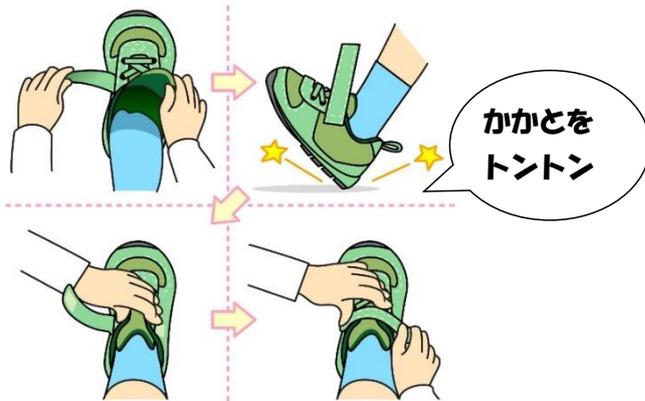
企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会
 協力 文部科学省
 初等・中等教育用健康教育・夜間課

3年 保健指導「足元からの健康づくり 土ふまずの役割」より

9月の保健指導で3年生に、土ふまずの役割や、足指をよく動かすためのエクササイズ、靴の正しいはき方の指導をしました。他の学年の方も、学校で休み時間に裸足になった時や、お家でお風呂上りなどに、靴を履いているとなかなか動かせない足の運動やストレッチにチャレンジしてみてください。



正しいくつのはき方 はいた状態で足がずれないか確かめる



うんどう会で100%の力を出すために



★朝ごはんをしっかり食べて、**元気スイッチ**をいれよう！

★すいみんをたっぷりって、**つかれをとろう！**

★こまめに**水分補給**をしよう！

★**手足のつめ**を切っておこう！

★あせふきタオルを用意して、**あせ**をかいたら**しっかりふこう！**

どちらもこまめに！



保護者の方へ〈感染症情報〉 9月より、発熱・かぜ症状での欠席・早退者がとても多くなっています。「新型コロナ」や「インフルエンザ」と診断される児童も少なくないです。他にもコロナ禍にはみられなかった「溶連菌」などの感染症も若干出ています。高熱や喉の痛みが強い場合は受診(検査)をお勧めします。発症してすぐだと検査で陰性になる場合もあるので、タイミングについては小児科にご相談ください。出席停止期間については、学校ホームページの「登校届」をご確認ください。

感染予防のためマスクをしてもらうことがあります。

マスクの予備を2枚くらいランドセルに入れておいていただけますよう願います。