

保健だより 10月

高岡市立能町小学校

H29. 10. 2

さわやかな秋空が気持ちのよい季節になりました。日中は過ごしやすいですが、朝晩はぐっと気温が下がります。体調をくずさないようにお子さんの健康管理に配慮をお願いします。



10月の保健行事

27日（金）就学時健康診断

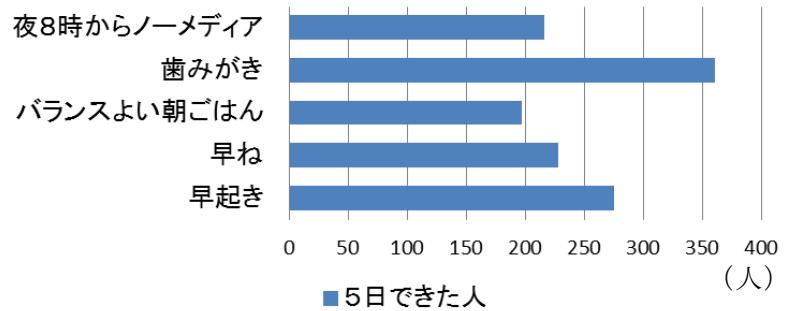
休み明けすっきりカード(夏休み)

夏休みの終わりに、早寝、早起き、バランスのよい朝ごはん、食後の歯みがきで生活リズムを整えて、元気に2学期を始めるために「休み明けすっきりカード」を行いました。昨年「夜8時からノーメディア」も入りました。

バランスのよい4種類の朝ごはんは難しいようですが、成長期の子供には大切です。これから食欲の秋に、バランスよく食べれるようになるといいですね。

ご家庭からの励ましの言葉もたくさんありました。ご協力ありがとうございました。

休み明けすっきりカードの結果



- 規則正しい生活が自分でしっかりできていました。バランスよい朝ごはんは、母ががんばります！（1年保護者）
- 意識することで、とても素晴らしい結果でした。続けてほしいです。（4年保護者）
- きそく正しい生活ができたから新学期、元気よく学校へ行けそう。お母さんがバランスよい朝ごはんを作ってくれたからうれしかった。（5年児童）



目を大切にしよう

VDT症候群という言葉を知っていますか？パソコンのモニターやテレビ、ポータブルゲーム、携帯電話などのディスプレイを長い時間見て起こる、いろいろな健康の害のことをいいます。そのなかには目に関するものもあります。なんとなく目を使いすぎていることがあります。気を付けないとドライアイや眼精疲労など、目のトラブルをおこします。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。

～目にやさしい生活～

視線はやや下向きに
画面に近づきすぎない

肩の力を抜いて
背筋を伸ばす



十分な明るさで

深く腰掛ける

足の裏が床につくように

10月の保健のめあて

目を大切にしよう

養護実習生による保健指導

8月31日～9月14日に2名の養護実習生が、健康観察や健康診断の補助、そして保健指導を行いました。3年生の全クラスには、身体測定の時に生活習慣の大切さについて保健指導をしました。また、3年生では体の清潔について、4年生では生活習慣病予防について、担任教諭とのチームティーチングを行いました。

食事、運動、すいみんの生活習慣が大切です！



<3年生全クラス>

見えないけれど、使ったハンカチはよごれています。



<3年>

よくない生活習慣を続けるといろいろな病気になります。



<4年>

10月10日は目の愛護デー

目は、起きている間、ずっと休まず働き続けています。目がつかれて困るような使い方を続けていると、今はよく見えても、だんだん視力が下がり、自分が困ることになります。



目が困っています



ゲームのしすぎ



本やノート、テレビに近づきすぎ



あか明るすぎ
くら暗すぎ

目を守るルールをつくろう

★ゲームは、1日合計30分まで。

どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。

★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。