

ほけんだより10月号



令和5年10月2日 鹿児島市立田上小学校

10月に入り、朝晩は涼しくなってきました。季節が移り変わり、もうすっかり「秋」ですね。何をするにも気持ちのよい季節です。読書やスポーツ、芸術などいろいろなことにチャレンジしてみましよう。

10月の保健目標

姿勢をよくし、目を大切にしよう



目を大切にしていますか



家の中で過ごすことが多くなり、テレビを見たりゲームをしたりする時間が増えてはいませんか。テレビやパソコン・スマートフォンの強い光は、「ブルーライト」と呼ばれていて覚醒作用があります。夜間にメディア機器などからブルーライトを浴び続けると、体内時計が乱れ、睡眠障害や気分障害を起こします。また、生活リズムが昼夜逆転してしまい、朝起きられずに登校できないなど、学校生活にも支障が出てきます。寝る前は、メディア機器から離れて、気持ちよく眠ることができるようにしましょう。そこで、この機会にどのくらいテレビを見たりゲームをしたりすることが望ましいのか家族で話題にし、ルールを決めてみましょう。

<わが家のルール>

各家庭の生活スタイルに合わせて、()に時間等を入れて、ルールを完成させましょう。

★ テレビやゲームは、一日()分間にする。

★ 夜、()時以降はテレビを消す。また、ゲームもしない。

★ ()曜日は、テレビを見たり、ゲームをしたりしない。(ノーメディアデー)



<あなたの目は疲れていませんか？>

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボする | <input type="checkbox"/> 目が乾いている感じがする | <input type="checkbox"/> ぼやけて見える |
| <input type="checkbox"/> まぶたがピクピクする | <input type="checkbox"/> 目が充血しやすい | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い |
| <input type="checkbox"/> 涙がよく出る | <input type="checkbox"/> 光がまぶしく感じる | <input type="checkbox"/> 目やにが出る |
| <input type="checkbox"/> 首や肩がこる | <input type="checkbox"/> 頭が痛い・頭が重い | |



これらの症状は、疲れ目やドライアイの症状です。気付いたら目を休ませ、症状が治まらないときは、一度眼科でみてもらいましょう。

☆むし歯の治療は、終わりましたか

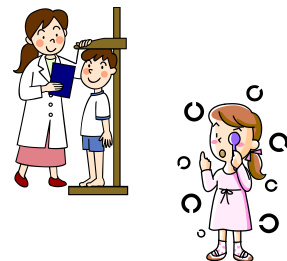
現在のむし歯治療率は、37.7%です（61人中23人済み）。

むし歯は、放っておいても治りません。早めに治療をしましょう。治療が終わり次第「治療報告書」の提出をお願いします。



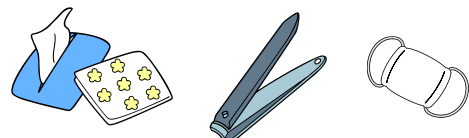
<10月の保健行事>

10/5（木）	1・2年生	身体計測・視力検査
10/6（金）	3・4年生	身体計測・視力検査
10/10（火）	5・6年生	身体計測・視力検査



※ 身体計測は、体操服上下を着用した状態で測定します。体操服を忘れないようにしましょう。

☆身の回りの清潔について



本校では、毎週水曜日に各学級で容儀調べを行っています。

マ・・・マスクは、給食時間や掃除時間に必要です。それ以外でもせきやくしゃみが出る時には着けるようにしましょう。

ハ・・・ハンカチは、手を洗うときに使ったり、汗をふいたりします。必要なときにすぐ使えるように制服のポケットに入れておきましょう。

ち・・・ちり紙は、鼻水が出たとき・けがをしたとき・汚れをふくときなどいろいろな場面で使います。少し多めに準備しておきましょう。

つ・・・つめは、伸びていると汚れがたまり、ばい菌の塊になります。また、長すぎると人を傷つけたり、ボールが当たり深づめになったりしてけがの原因になります。1週間に一度、つめ切りの日を設定しましょう。

ぼ・・・帽子をかぶっていると登下校中に車の運転手からよく見えて注意を引いたり、落下物から頭を守ったりする効果があります。

ネ・・・ネームには、「わたしは、〇〇です。よろしくね。」という意味と名前を知ってもらったり、自分の行動に責任をもったりするという二つの意味があります。



身の回りの清潔とともに、生活リズムも整えて、元気いっぱい楽しい学校生活を過ごせるようにしましょう。