

ほけんだより 10月

豊郷北小

10月の保健目標:目を大切にしよう

※おうちの人と読みましょう

秋といえば「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」などがありますね。運動の後、「疲れたな～」と感じて休みを取るように、疲れた目も休みが必要です。一生使う目の健康にも気を付けて生活しましょう。

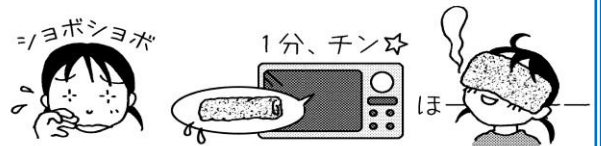
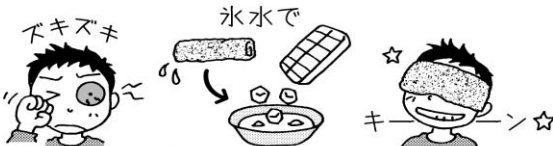
朝夕の気温が低くなり、日中との気温差が大きいいためかぜぎみの人もふえています。気を付けてくださいね。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

（スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど）
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デー 目にやさしい生活を



10月10日（木）の給食は、目に良い食材がたくさん使われた目の愛護デーメニューが登場します。お楽しみに！！

私たちの生活は勉強や読書、テレビやゲームなど近くのものを見るのが多く、目が疲れやすくなっています。目の健康のためには近くばかりではなく、遠くを見るようにすると、目の疲れをとる効果があります。休み時間には遠くの景色を毎日見るようにしていると、偽近視などは視力が回復することもあります。

病院で検査を受ける前も、読書やゲームをしないで目を休めて検査をしましょう。

～休み時間には遠くの景色を見て、目の疲れを取りましょう～

おうちのかたへ

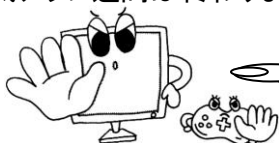
ご協力ありがとうございました

第1回元気アップ週間

今年もノーメディアデーを、早寝早起きとメディアコントロールを中心に、生活習慣全体を見直す内容にバージョンアップして実施しました。元気アップ週間の期間中、お子様の意識の変化は見られたでしょうか？

子供たちがスマートフォンを長時間見たりゲームで長時間遊んだりすることは、心身に様々な影響を与えます。メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めて「メディアコントロール」をしていくことは、子供たちの健康のためにもとても重要です。

元気アップ週間は終わりましたが、これからも継続してくれることを期待しています。



メディアの時間は1日2時間
までにしようね！

ぴかぴか大賞の表彰

5月から月曜日の朝に行っている『せいけつチェック』においてハンカチ・ティッシュ・つめのすべての項目でパーフェクトだった子供たち74人を表彰しました。



学校全体としてハンカチ・ティッシュの所持率は上がりましたが「ハンカチは持っているけど、お道具箱の中・・・」と言うお子さんも多いので、10月からのせいけつチェックでは「ポケットに入れてあるハンカチ」としました。

ハンカチを持つことは小さな習慣ではありますが、きちんと手を洗うことが感染症の予防の基本であることから、子供たちに手を洗うこと、ハンカチで手を拭くことをしっかり身につけてほしいと考えています。ご家庭でも声掛け等どうぞよろしくお願いいたします。

インフルエンザ

市内の小中学校での発生はありませんが、例年より早い時期からインフルエンザ流行のニュースが聞こえています。宇都宮市内の小中学校では2019年度より、治癒証明書に替わる「インフルエンザ経過報告書」に発症後の体温の経過などを保護者に記録いただき、学校保健安全法施行規則により示されているインフルエンザの出席停止期間である「発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過」したことを保護者が確認した上で、登校の際に学校に提出することになりました。（詳細は後日通知をいたします。）

「インフルエンザ経過報告書」は、市内の医療機関に用意してありますが、宇都宮市や学校のホームページからもダウンロードできますのでご利用いただくようお願いいたします。