



みんなげんきね

令和4年度 10月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちの人と
いっしょに
一緒に読みましょう。

朝晩は寒さを感じる季節になってきました。しかし日中の日差しは強く、まだまだ暑さを感じます。そんな中、帽子をかぶらずに外で活動をしていると、頭が暑くなってしまいます。外で活動するときは、帽子をかぶって日差し対策をしましょう。また、温度調節ができるよう、羽織るものを1枚持ってくると良いですね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



目を大切にしよう めめ

10月10日は



目の愛護デーにちなんで、峰小では10/3(月)～10/7(金)を『目と姿勢の健康週間』とします。普段の生活は目に負担をかけていないか振り返り、いつもより目に優しい生活を心がけましょう。

目の健康にも

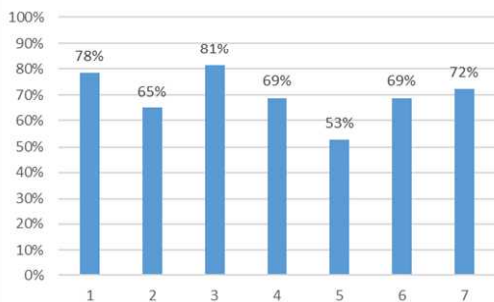
カゼ対策にも

大切なのは…



★今年度実施した目や姿勢の健康に関するアンケートの結果は下記の通りです。

峰小 全体の結果



アンケートの内容

1. テレビを見るとき、時間や距離に気を付けている。
2. パソコン・ゲーム・スマホなどの使用は、あわせて1日2時間以内になっている。
3. 暗いところで本を読んだり、ゲームやスマホを使用したりしないようにしている。
4. 時々、遠くの景色を見るようにしている。
5. 目が疲れたと感じるときがある。
6. 勉強や読書のときの姿勢に気を付けている。
7. 歩くとき、背筋を伸ばすように心がけている。

目の疲れを感じるときがある人は全体の53%でした。疲れ目の原因には、長時間近くのものを見ていることがあげられます。スマホやタブレットなどは、ついつい長時間使いがち。集中していると目と画面の距離も近くなってしまう…という人もいないでしょうか。家での使用時間や休憩の取り方などを家族で話し合い、正しく使うことで目への負担を減らしましょう。

あら のこ 洗い 残していませんか？

10月15日は
世界手洗いの日

こまめに手を洗うことは、感染症予防の観点からとても重要といえます。しかし、正しい手洗いができていないと、汚れや細菌、ウイルスを十分落としきれません。汚れた手のまま顔を触ったり、ご飯を食べたりすると、病気になってしまうかも！？ 洗い残しの多いポイントに気をつけて、きれいな手で生活できると良いですね。

また、せっかくきれいに洗った手でも、清潔なハンカチで拭かないと、またすぐに細菌やウイルスがついてしまいます。常に清潔なハンカチを持ち歩きしましょう。



洗い残しが
多いポイント

5つ



忘れず洗おう！

～ 保健委員会の活動紹介 ～



6月から毎月1回、各クラスを回って、みなさんがきれいなハンカチを持ってくるかチェックをしています。多くの児童がきちんとハンカチを持ってくる。結果は保健室前に掲示しています。



10月の目と姿勢の健康週間に向けて、各クラスに良い姿勢と目に良い生活についてお知らせしました。10月中に保健委員が作成したポスター掲示や、お昼の放送で呼びかける活動を予定しています。



この他にも、むし歯予防についてお知らせをしたり、熱中症予防の放送をしたり、水道の石けん補充をしたりしています。峰小全体の健康意識の向上を目指して、保健委員会は日々、活動しています。