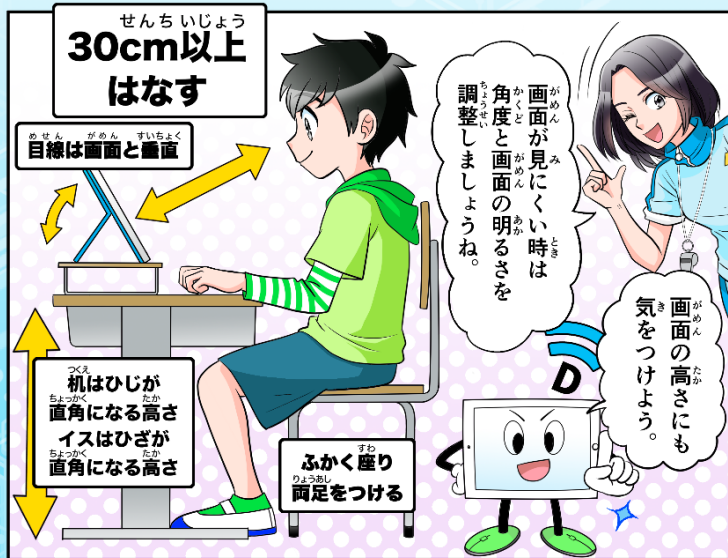


ほけんだより

2021年10月号, 西が岡小学校

こんげつ もくひょう め たいせつ
 今月のほけん目標 「目を大切にしよう」



うしろはおうちの方への

お知らせです。

読んでもらってね!



学校ではタブレット学習, 家ではyoutubeにオンラインゲームと, 目が疲れやすい環境になりがちです。目がいたい, かかわく, 頭がいたいなどの体調不良がでている人は, 気を付けて!!

★ 目と画面の間をあけること

★ 30分つづいたら休憩をいれること

をまもって, 健康的に, たのしく使いましょう。



～日本眼科医会作成, 目の健康啓発マンガポスターより～



～ ほけん室へようこそ ～

ほけん室のアートコレクションコーナーが充実してきました。ほけん室で休んでいった子が, 「次にくる人が

元気になるように」と絵や作品をとどけてくれています。ありがとう!!

きのした先生はこのコーナーを見るのが大好きです。

花だんで咲いていたお花を, つんできてくれた子もいます。ほけん室が明るくなるね。どうもありがとう!!



～ おうちの方へ ～

暑い夏のあいだ、熱中症とコロナ感染予防で室内で過ごしがちだったためか、涼しくなって休み時間や体育など外で活動した後に、体調不良や怪我を訴える児童が多いように感じます。運動経験はやはり、体力向上や怪我の防止に重要なのだな、と改めて思いました。

いままで外出自粛で閉じこもっていた時間を取り戻す気持ちで、ぜひご家庭でも**お子様と一緒に運動・外遊びをする時間**をつくってみてはいかがでしょうか？
おうちの方と楽しく過ごす時間は、**身体にも心にも**とてもよい栄養となると思います！！
楽しいスポーツの秋をお過ごしください！！



10月10日



目の愛護デー

色覚検査を実施します ～希望者のみ～

現在は健康診断の項目に含まれていませんが、子供たちが自身の見え方の特性を知る機会を確保するため、希望者には学校で簡易検査を実施しています。**検査をご希望の方は、連絡帳等で担任にお知らせください。**

○実施場所 保健室

○実施日時 10月中、学校にいる時間帯（2～3分程度の簡単な検査です）

※ 他の児童に知られることのない、プライバシーに配慮した個別検査を行います。

※ 色の見え方は個人の特性です。成長で見え方が変わることはありませんので、一度検査を受けた方は再度検査をする必要はありません。

生理用品を設置しました

宇都宮市
つながりサポート
女性支援事業



高学年トイレに、生理用品を入れたBOXを設置しました。今までも急に必要となったときなどは保健室で対応していましたが、保健室まで訴えに来られなくても使えるようトイレへの設置を行いました。

そうは言っても、保健室への来室の機会は、私たち養護教諭や教員が用事以外の悩みや相談に気付ける貴重なチャンスです。今までと変わらず、子供たちと接する機会を持ちたいと思っていますので、お子様たちには気軽に保健室に来室していいのだということをお伝えください。

また、**保護者の方のご相談もお受けしております**。「男親なので、女の子の体の成長についてどう触れていいかわからない」というご相談を以前受けたことがあります。本当にその通りだと思います。私自身も、男の子から体の話を受けたときに、「お父さんは男の子の体のことの大先輩だから、お父さんに聞いてみて」と答えたことがあります。男女問わず、**体の成長のことでお困りでしたら、一緒に協力してお子様に関わっていきましょう！！**