

ほけんだより 11月 ^{R7}

＊お子さんと一緒に読んでください。

朝晩の気温変化が大きく、体調を崩している児童が多いです。今後は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の増加が心配されます。日頃から、手洗い・換気等の予防を行うとともに、発熱時は病院を受診しましょう。出席停止となる疾病の診断を受けたら、早めに学校にご連絡ください。よろしくお願いいたします。



・さむさにまけない

からだをつくろう



1日(土) いい姿勢の日

5日(水) 就学時健康診断



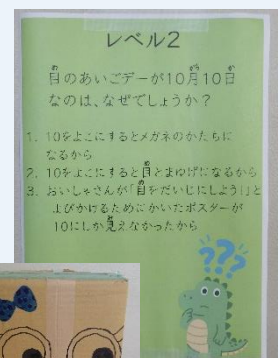
★今年度2回目の視力検査を実施しました。

視力検査の結果、医療機関への受診が必要と考えられる児童へ受診書を発行しました。受診後、ご提出いただきますよう、よろしくお願いいたします。



★目の愛護デーにクイズラリーを実施しました。

10月6日～10日に保健委員会で目の愛護クイズラリーを実施しました。休み時間には、たくさんの児童が参加していました。正解数が多かった児童へは、後日、保健委員会が景品を届けに行きます。楽しみにしていてください。

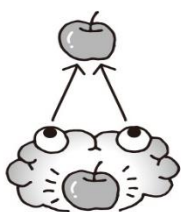


今月の目の健康情報は…



スポーツ選手に求められる

深視力って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！
深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



インフルエンザになったら…

★出席停止期間は、「発症した後5日（発症した日は含めない）を経過、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

★「インフルエンザ経過報告書」を記入し、登校日に学校へご提出ください。「インフルエンザ経過報告書」は、医療機関で一部を記入し、保護者の方にお渡しいただくことになっていますが、医療機関により対応が異なる場合もあります。医療機関で報告書をいただけない場合、学校のHPから印刷するか、学校にご連絡いただければお渡しいたします。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

後頭部

肩甲骨

お尻

かかと

