

げんき



なださきしょうがっこう はざかわぶんこう ほけんしつ がっこう
灘崎小学校・迫川分校 保健室 10月号

いえ ひと よ
家の人と読みましょう



きび 厳しかった暑さもようやくおさまってきて、特に朝夕はだいぶん涼しくなりました。急な温度変化にからだ 体がついていけず、かぜをひいたり、体調をくずしたりする人が多くなります。規則正しい生活を心がけて充実した秋をすごしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう！



学校でもタブレットをつかった学習がふえてきましたね。大切な目を守るために、タブレットを使うときは「しせい」や「きゅうけい」などに気をつけて使いましょう。

©健康教室



心当たりのある人は気をつけて！



ぐっすり眠れなくなって、体調をくずすかもしれません。



ほねやきんにくがよわって しまうかもしれません。



目がつかれて、目がみえにくくなるかもしれません。

デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

全エピソードは
コチラから



くわしいお話を保健室前に
けいじしているよ!

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育局健康教育・食育課

～おうちの方へ～

○視力検査の結果について

10月中に視力検査を実施します。検査実施後に「わたしのけんこう」に結果を記入して配付しますので、9月に行った身体測定の結果もあわせて確認をお願いします。今回は治療指示書の配付はありません。右の表を確認していただき、必要な方は受診をお願いします。

「わたしのけんこう」は、保護者確認欄に押印をし、学校へ返却をお願いします。

○ハンカチの用意をお願いします。

ハンカチを持ってきていないお子様をよく見かけます。学校では感染症予防の要である手洗いをする機会が頻繁にあり、手洗い後には、清潔なハンカチで手をふくように指導しています。必ず朝、マスク・ティッシュと一緒に清潔なハンカチを持参するよう、声かけをよろしくお願いします。

○健康観察記録表の記入について

10月の健康観察記録表を配付しています。引き続き一日2回の検温と体調の確認、記入をお願いします。のどの痛み、咳、鼻水、頭痛などのかぜ症状や発熱がある場合は、原則登校を控えていただき、家庭での休養や医療機関での相談・受診をお願いします。

受診された場合には、健康観察記録表の備考欄に病院名と診断名を記入してください。また、欠席から再登校する際には、保護者の署名と押印もお願いします。ご協力よろしくお願いします。

Aの人：視力1.0以上

勉強や運動するのに
十分な視力です。

Bの人：視力0.9～0.7

日常生活に支障はありませんが、近視・遠視・乱視などの疑いがあります。

Cの人：視力0.6～0.3

眼科で詳しく検査する必要があります。

Dの人：視力0.3未満

メガネが必要な場合があります。眼科で検査を受け、眼科の先生の指示に従いましょう。

