

すくすく



立山町立釜ヶ淵小学校
保健室
令和3年10月8日

朝晩、気温が下がり、肌寒く感じられる日が多くなってきました。寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいです。衣服で調整するとともに、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ、毎日元気に過ごしてもらいたいです。



10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



もうすぐ運動会 楽しく・安全に行うためのお願い

れんしゅうまえ
練習前

- ・つめは短く切ろう。
- ・自分の足にあった靴をはこう。
- ・しっかり睡眠をとろう。
- ・朝ごはんを食べよう。



れんしゅうちゅう
練習中

- ・こまめに水分をとろう（たっぷり持ってくる）。
- ・体調が悪い時は、無理をしないで休もう（だるい、足が痛いなど）。

れんしゅうご
練習後

- ・汗をしっかりふこう。



保護者の方へ



◆ 歯みがき再開 ◆

新型コロナウイルスの感染が落ち着いてきたため、歯みがきを再開しました。実施の際は、密や飛沫対策等に気を付けて実施しています。

◆ 予備のマスクの準備 ◆

マスクが汚れたりひもが取れたりしたときのために予備のマスクの準備をお願いします。



10月10日



7月に開催した学校保健委員会では、「自分の目は自分で守る～目にやさしい生活について考えよう～」をテーマに行いました。その後、目にやさしい生活を心がけているでしょうか？

10月10日は「目の愛護デー」です。普段の生活を振り返り、目の健康を守りましょう。目にやさしい生活についてぜひ家族で話し合ってみてください。

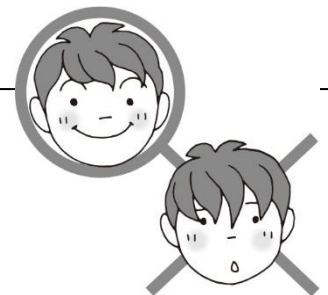
目にやさしい生活



ゲームは使う時間を決めましょう。
使った後は、目を休めましょう。



勉強や読書をする時は、明るいところでしましょう。



前髪が目にかからないように、短く切ったり、ピンでとめたりしましょう。

- ①遠くを見る
- ②目をあたためる

すいみんをとって目を休めよう

目を休めるためには、すいみんが大切です。すいみんは、「時間」と「質」がポイントです。

【すいみん時間】

ねんれい 年齢	のぞ 望ましいすいみん時間
6～13歳	9～11時間

※必要なすいみん時間には、個人差があるため、下のチェックポイントを参考にしながら、適正なすいみん時間を見つけましょう。

- ☐ 朝、決まった時間に目が覚め、気分も良い。
- ☐ 日中眠くなったり、ぼーっとしたりすることはない。
- ☐ 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている。

【すいみんの質】

◎夜ぐっすり眠るためにできること

- ☐ 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びよう。
- ☐ 日中は、元気に体を動かして遊ぼう。
- ☐ 寝る前は、ゲームやスマートフォンを使わない。

