

おうちのひとといっしょによんでね!

ほけんだより

2023(令和5).10.31(火)
沼間小学校保健室



空気が乾燥し、体調を崩しやすい季節です。朝の健康観察をしっかりとおこない、朝から体調がすぐれない場合はおうちで様子を見ましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の場合、発熱後すぐの検査では偽陰性となる場合がありますが、**発熱が続く場合などは、できるだけ病院を受診してください。**陽性だった場合は出席停止となります。その**出席停止期間を守っていただくことで、他の児童への感染が防げます。**学校は集団生活の場なので、1人1人の健康管理が重要です。ご協力をお願いいたします。

水が冷たくなってくると、手洗いが雑になりがちです。ハンドソープでの手洗いをしっかりと続けてください。夜はゆっくりお風呂に入り、早く寝るように心がけると、体の免疫力(病気と戦う力)があがって風邪などもひきにくくなりますよ。もちろん栄養もしっかりとってくださいね。

寒暖差に注意しよう

ひるま あせ ばよき でも、あさばん
昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩
いがい ひえ こむな〜と 感じる
は意外に冷え込むな〜と感じる
ころ になりました。あき から ふゆ へと
ころ 変化していくこの時季、寒暖差
へん か 変化していきこの時季、寒暖差
疲労に悩んでいませんか?

じつ わたし たちの からだ は、きがつ
実は、私たちの体は、気がつ
かないうちに寒暖差によってダ
メージを受けています。寒暖差

ひろう 疲労がたまと、特に心当たり
がないのに、体がだるく感じた
り、かた が凝ったり、しょくよく おち
たりします。

たいさく 対策としておすすめなのは、
ゆっくりお風呂に浸かることで
す。体を温めて、リラックスし
ましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。
あき から ふゆ へと 変わる 季節、自
ぶん じぶん からだ いたわ
分で自分の体を労ってあげま
しょう。

● 色覚検査についてのお知らせ ~おうちの方へ~

色覚検査は健康診断の必須項目ではない為、沼間小では全校実施はしていませんが、11月に希望者のみ、色覚検査をおこないます。お子様の色覚について気になることがあり、色覚検査を希望される場合は、11月10日(金)までに、担任を通じて保健室へお知らせください。日時を調整し、実施し次第、封書にて結果をお知らせします。

★PTA主催の「生命と性の健康教育」講座(9月20日オンライン)はご覧になりましたか?

そちらの動画が11月30日まで配信されています。視聴を希望される方は

右記フォームより申込みができます。是非視聴してみてください!

(お問い合わせはPTAイベント委員会へお願いします)



10月10日は「目の愛護デー」でした。

目をまもるためには どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、外で過ごすすと近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めない
と遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする