R3.4.30
服間小学校
保健室

新学期がはじまって1か月がたちました。今週は校外体験学習、楽しめたでしょうか？新しい学年に慣れてきたころですが、つかれが出やすい時期にもなります。連休中も早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムに気をつけながら過ごしましょう。感染症対策も、手あらい・消毒・マスク・3密をさけるなど、できることを続けていきましょう。

GW中も　正しい生活リズムですごそう

日中は、あつい日も増えてきました。
運動するときはとくに水分補給をしっかりしましょう。

5月の保健目標✿ 体や衣服の清潔に気を配ろう

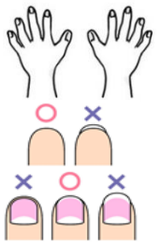
朝の会の時間、身の回りの清潔に気をつけてもらうために、曜日ごとに項目のちがう「ぴかぴかチェック」を行っています。毎週チェックしていますが、なぜ必要なのか？もう一度ふりかえりましょう。

月✨ まえがみチェック

まえがみが目に入っていませんか？髪の毛が目に入ると、眼球（目玉）を傷つけることにもつながります。**長い人は、短めに切るか、ヘアピンなどでとめましょう。**

火✨ つめチェック

手のひら側から見て、つめが見えないぐらいの長さにしましょう。切りすぎると、深づめになってしまうので気をつけてください。（白く見える部分が少し残っても大丈夫です。）



水✨ はみがきチェック

お口の清潔を守るため朝も歯みがきをする習慣をつけてほしいと思います。しっかり歯をみがいてくるとさわやかな気持ちになれますよ。

木✨ はなかみチェック

鼻をかむとき以外にも、急にけがをした時・鼻血がでた時などの手当てにも使えます。いつもカバンの中に入れておきましょう。

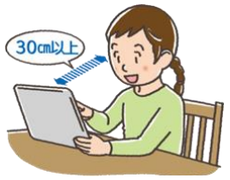
金✨ はんかちチェック

手あらいをした後に水分をふき取り、毎日きれいに洗濯をしましょう。必要な人は予備を1～2枚持ってくることをおすすめします。

タブレットをつかうときに気をつけてほしいこと

1人1台の新しいタブレット端末を使った授業が始まりました。お家でも、すでにタブレットなどを使って自主学習をしている人や、ネットで動画を見るなど自由な時間を過ごしている人もいると思います。新しくて、楽しく便利なタブレットですが、からだの健康を守るために気をつけてほしい約束があります。

★姿勢をよくしよう！



タブレットの画面は、目から30cm以上離して見ましょう。

★目を休ませよう！

30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見ましょう。

目を使いすぎて、姿勢が悪いままだと、視力の低下や、肩こり・頭痛などが起こり、体の調子をくずすことにもつながります。**休けい時間を決めて、まばたきをしする・背伸びなどのストレッチをする**など、自分の「目・姿勢」を大切にしましょう。

★ねる前1時間前までには電源オフ！

みなさんの体は、寝る時間が近づき、暗くなってくると自然とねむくなる仕組みになっていますが、明るい画面の光は眠気を覚ましてしまい、ぐっすりと眠りにくくなります。**寝る1時間前までには使うのをやめましょう。**

★学校やおうちの人とのルールを守る！

○時以降は使わない・時間を決めて必ず休けいをとる・勝手にパスワードなどを設定しない…など、**学校やおうちでのルールを守って使いましょう。（ふくまっ子インターネット10ヶ条もふり返ってみてください。）**

について

健康診断の結果を返却しています。視力検査の結果などで、必要な人は受診をおすすめします。受診が終わりましたら、受診報告書の提出をお願いします。（定期的な通院の予定がある人は、その時で構いません。）

今後、5月に耳鼻科検診（調査票形式）と眼科検診・6月に歯科検診を予定しています。

やってみよう★眼トレ👀（目玉だけを動かしてまちがい探しをやってみましょう！）

★まちがいは「７つ」あります👀！

こたえ…①たなの目玉焼きの黄身/②冷蔵庫のホワイトボード/③おじさんの髪型/④ケトル（やかん）の水の量/⑤たなの右側のマグカップ/⑥机の左側のコップ/⑦女の子のソーセージの数