



ほけんだより

3月

R4.3.1

服間小学校

保健室



6年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。おめでとうございます。1～5年生のみなさんも、春休みが終わると1つ上の学年に進級です。今年度のはじめと比べると、体と心もぐんと成長したと感じています。4月から、中学校や新しい学年でどんどん成長する姿を楽しみにしています!

ここから成長したかな?



3月の保健目標：1年の健康生活をふりかえろう

心も体も健康に過ごせたかな?

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた

ふだんの生活の中で健康に気をつけて、元気にすごせたかをふり返りましょう。あまりできていなかったかも…と思う部分は、来年度の健康づくりの目標にしていきましょう!

保護者の皆様へ



学校でのケガで受診医療費の申請はお済みですか?

1年生入学時に同意をいただいたみなさんは、「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」に加入しています。学校生活中で起きた事故が原因で、医療機関等にかかれた場合は、この制度を利用し、医療費を申請することができます。(※ただし、市の「子ども医療費助成制度」との併用はできませんのでご注意ください。)

学校生活中、お子様がケガをされた後、保護者の方からの連絡などで、受診したことが分かった場合は、学校から必要書類をお渡ししていますが、もしも、「申請をし忘れていたため、書類が必要」という場合は、学校までお知らせください。

1年間をふりかえろう・・・メディアとのつき合い方

2月の中旬にノーメディアにチャレンジ! 週間を行っていました。自分でたてた目標は達成できたでしょうか? 学期に1回のノーメディア週間は、中学校のテスト期間に合わせて行っていますが、ふだんからメディア機器を使わない時間(ときには使わない日)のルールをきめて、過ごしていけるといいですね。



保護者の皆様へ

今年度、越前市の教職員向けの保健研修会にて「ソーシャルメディア研究会」から子どものネット利用についての講演がありました。今回、このほけんだよりと一緒に、「ソーシャルメディア研究会」の保護者の方向けの「ネット利用チェックリスト」のプリントを配付させていただきました。チェック項目の数を確認すると、お子様のネット利用について赤信号・黄信号・青信号のどのレベルかが分かるものです。

生活指導部から、「ふくまっ子インターネット10ヶ条」のプリントも配付されますが、こちらの「ネット利用チェックリスト」も、ぜひお家でのネット・メディア機器の使い方の見直しに活用してみてください。

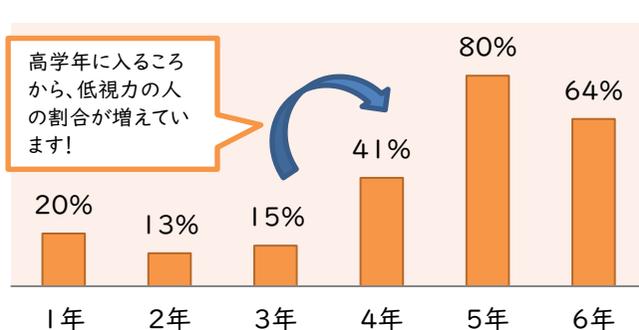


メディアと目の健康…ふくまっ子の視力検査の結果

メディアと体の健康について気になるのは「目の健康」だと思います。下のグラフは、今年度の10月の視力検査の結果、片眼どちらかの視力がB以下だった人(低視力者)の割合です。3年生までは、低視力者の割合は低めですが、4年生以上からは割合がだんだん高くなっています。

コロナ禍で、全国的にも近視の子どもの多くなっていると言われています。「生まれつき視力が低い・近視になりやすい」という人もいますが、これからは「今の自分の視力をキープ」できるよう、メディアの利用時間・目を休める時間を考え、生活の中で目を大切にすることが大切です。

視力がB(0.7)以下の人の割合



視力検査は4つの指標で表します

A 1.0以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

やってみよう★^{がん}眼トレ^{めだま}⑥⑥（^{うご}目玉だけを動かして^{さが}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⑥⑥！

①左の人の半ズボンの縫い目/②ベンチにすわっている人のバツ/③ベンチ右かわのたんぽぽ/④右のボールの向き/⑤木の枝のつぼみ/⑥真ん中の子さんの服の目の模様/⑦左はしのチューリップの高さ

こたえ...