保健だより

南中山小学校　保健室
令和３年１０月２２日

秋めいた日が増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。また、いろいろな食べ物がおいしい季節でもあります。つかれた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいものです。

10月の保健目標

目を大切にしよう

ゲームをしすぎて目がしょぼしょぼする、目が乾燥している気がするなど、目に悪い生活をしている人はいませんか。下のイラストは、目にやさしい生活習慣がかかれています。思い当たるものにチェック(✓)をして、気をつけて過ごすようにしましょう。

□ 規則正しい生活をこころがける

□ 休み時間はできるだけ外で遊ぶ

□ 本は目から３０㎝以上離して読む

□ テレビやゲームを１時間続けたら５～１０分休む

□ 机の上など目に近い場所で作業するときは電気スタンドなどを使う

全てに〇がつきましたか？

★保護者の方へ

１０月１１日～１８日に視力検査をしました。４月と比べて視力が落ちてしまった子に対して、受診のお願いの紙を渡します。かかりつけ医で早めの受診をお願いします。

学校保健委員会

１０月１日(金)に学校保健委員会行いました。

【めざめスッキリ！早寝早起きで健康になろう！】というテーマで保健委員会がわかくさっ子みんなに発表をしました。学校医の林先生をお招きして一緒に発表を見てもらいました。

だらだらねむたあい子が大好き「ねむねむ星人」だあ！

だらだらしているわかくさっ子を見つけて南中山小学校にやってきてしまいました！！

私たち３人の保健の先生が睡眠のいいところを５つ教えます！！

①頭がよくなる　②病気になりにくくなる
③運動ができる　④背が伸びる
⑤イライラせずお友達と仲良くなれる

早寝早起きをしっかりしてくださいね(^^)/

とてもよく調べてありいい発表でした。早く寝るためには、【早く起きること】がとても大事です。寝るのが遅い人は、早く起きることから始めるといいですね！

学校医　林先生

劇やクイズなど委員会の発表を楽しく見ることができましたね。早寝早起きがんばりましょう！