



ほけんだより



夏のように暑かった9月から10月になった途端に、朝や夜は肌寒くなってきました。
 今のところ、綾木小の子どもたちは全員元気で病気で欠席する人は0(ゼロ)人です。しかし、急に気温が下がると体調をくずしやすくなります。服装もその日の天気によって調節しましょう。
 かぜの予防も今までと同じく、手洗い・マスク・換気をしていきましょう。

てあら
まずは手洗いが
 ばん よぼう
1番の予防です



おうちの方へお願いです！

- ★ ご家庭での朝の健康観察・検温の報告を忘れずをお願いします。
- ★ お子様が新型コロナウイルスに感染した（陽性反応が出た）時は、必ず綾木小にお知らせください。保健所から報告がなくなりましたので、ご家庭からのご連絡が唯一の情報となります。感染を拡大させない為にも、ご協力をお願いします。

お願いします！
 健康観察の
 Google フォーム



10/6 (木) 美東小中学校 学校保健安全委員会を行いました。

「子どもとメディア～メディアと上手につき合うために～」(NPO法人子どもとメディア 古野陽一先生)の講演会に3～6年生が参加し、普段のメディアの使い方を振り返りながら健康への影響も教えていただきました。

【感想の一部】

- テレビよりスマホの方が200倍も光が強いので、目や脳や運動にも影響があると分かった。
- ネット上で何か起きたら、大人に相談するなど、教えてもらった事を生かしていきたい。
- 利用時間だけでなく、時間帯も考えて使いたい。
- ゲーム以外の遊びについて、子どもと話し合ってみようと思った。

(たくさんのご意見・ご感想を
 ありがとうございます)



目にいい生活をしていますか？ チェックしてみよう

ほんやゲーム機や携帯
 電話に近づきすぎてい
 ませんか？

30cmは離して
 見るようにしよう

手のひら
 2つ分が
 ちょうど
 いい距離

学習やメディアの
 使用する時の姿勢は
 いいですか？

「ゲー・ピタ・クイ」
 が目にもいい

メディアの使用時間
 を決めていますか？

2時間を過ぎないよ
 うにしよう

長い時間になったら
 休憩をしていますか？

時々遠くを見て、目を
 休めよう

前髪が長くなっていま
 せんか？

目にかからない
 長さにして

早く寝ていますか？

自分で起きれないのは
 睡眠不足です。
 目のためにも早く寝よう

黒板など遠くの文字が
 見えますか？

見えづらい人は
 視力が落ちているのかも

(お知らせ)

10/17(月)～21(金)

視力検査を行います

★おうちの方へ★

検査終了後、検査結果をお知らせします。
 B(1.0)以下の人は眼科受診をお勧めします。

