



のびのび

令和5年10月6日

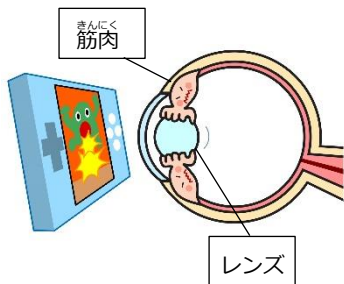
豊松小 保健だより

No. 6

あさばん 朝晩はずいぶん涼しくなってきました。1日の中で寒暖差や気圧の変化が大
きいと、自律神経（体の調子をコントロールするところ）が乱れて、体がだる
い、疲れやすいなどの体調不良が起こりやすくなります。服装を調節し、
規則正しい生活をして、自律神経を整えましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です



みなさんは目にやさしい生活ができていますか？画面を近くで見ている
と、目のレンズ（水晶体）を支えている筋肉（毛様体筋）が筋肉痛になりま
す。すると、遠くを見ようとしたときに、レンズを調節できなくなって、
視力が下がる原因になります。下の5つのポイントに気を付けて、視力の
低下を予防しましょう。

①タブレットなどを使うときは姿勢を正して、

画面から30 cm以上離そう。

②30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう。

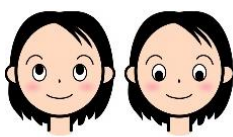
③目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしよう。

④休み時間は目を休めて、明るい屋外で体を動かそう。

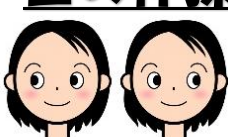
⑤寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう。



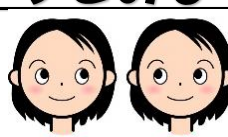
目の体操をやってみよう



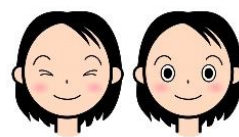
①目を上下に動かす。



②目を左右に動かす。



③目を右回り、左回りにぐるっと動かす。



④目をぎゅっと閉じてぱっと開く。



目が疲れたときにやってみてね！頭を動かさずに目だけ動かすのがポイントだよ！

とよまつこ 豊松っ子けんこうウィークの結果



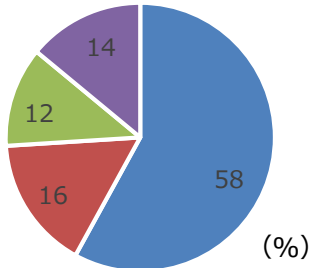
9/11(月)～9/15(金)に「豊松っ子けんこうウィーク」の取組を行いました。チェックカードの振り返りや保護者の方のコメントから、生活リズムを取り戻そうと、自分で決めた目標を意識して過ごせたことが分かりました。早寝をすると、朝スッキリ起きて元気に過ごすことができます。1・2年生は9時まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時までを目安に寝られるといいですね。寝る前の過ごし方を見直して、規則正しい生活習慣を続けていきましょう！

寝た時刻

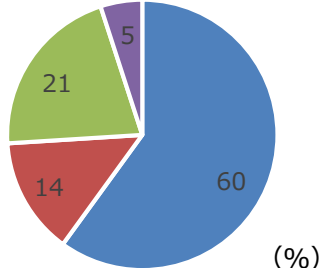


■～9時
■9時～9時30分
■9時30分～10時
■10時～

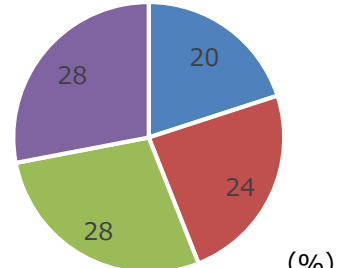
1・2年生



3・4年生



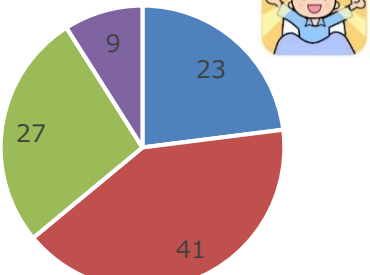
5・6年生



起きた時刻



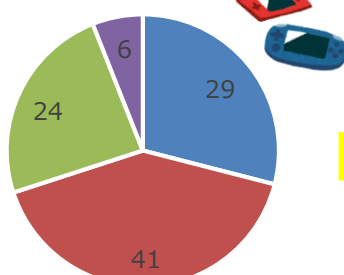
■～6時
■6時～6時30分
■6時30分～7時
■7時～



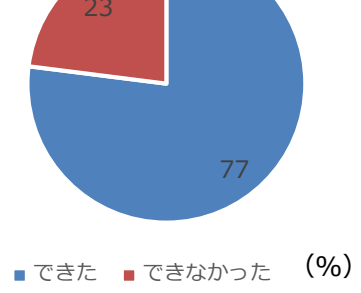
メディア利用の目標



■背すじピン
■目にやさしい
■ぐっすりすいみん
■オリジナル



目標が守れたか



〈前期〉

保健室利用状況

体調不良で来室した人

123人

1位 頭痛
2位 腹痛
3位 悪心



けがで来室した人

160人

1位 打撲
2位 すり傷
3位 切り傷



後期も、健康と安全に気を付けて、元気に過ごせるといいですね😊

☆☆保健室から・・・おうちの方へ☆☆



日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

*感染症対策へのご協力のお願い

現在、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています。学校でも、のどの痛みや鼻水などの風邪症状のある子が増えてきています。ご家庭におかれましても、規則正しい生活や手洗いうがいなどの声かけをよろしくお願いいたします。

*視力検査の受診結果について

視力検査の結果、医療機関での受診が必要なお子さんには、プリントにてお知らせしています。早めに受診し、受診後は学校に結果を報告してくださいませよう、願います。すでに多くのご家庭から、結果を提出していただいています。ご協力ありがとうございます。