

ほけんだより10月

令和3年10月4日
横浜市立舞岡小学校
校長 岩田 明正
養護教諭 鎌田 優季菜

分散登校が終わり、いつもの学校生活が戻ってきました。クラスの友だちと久しぶりに会えてうれしいですね。これからも自分たちにできる感染対策をしっかりと、みんなが安心して過ごせる学校にしていきたいと思います。

みんなが元気にすごすために

*健康観察をしましょう

毎朝、検温をして自分の体調を知りましょう。元気がないときは無理をせず、家でゆっくり休みましょう。



*こまめに手洗いをしましょう

「外から教室に入るとき、共有のものを使ったとき、給食の前と後、トイレの後、掃除の後、咳やくしゃみ・鼻をかんだとき」は必ず石けんで手を洗いましょう。



*マスクを正しくつけましょう

鼻までしっかりマスクをつけましょう。体育中などに苦しいと感じたら、外してもよいです。マスクを外したらおしゃべりしません。



*換気を心がけましょう

いつも窓やドアは開けておきます。寒いときは衣服などで調節しましょう。



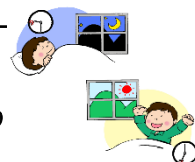
*こまめに水を飲みましょう

こまめにのどをうるおすと、免疫力が働きやすくなります。水筒を用意できるといいですね。



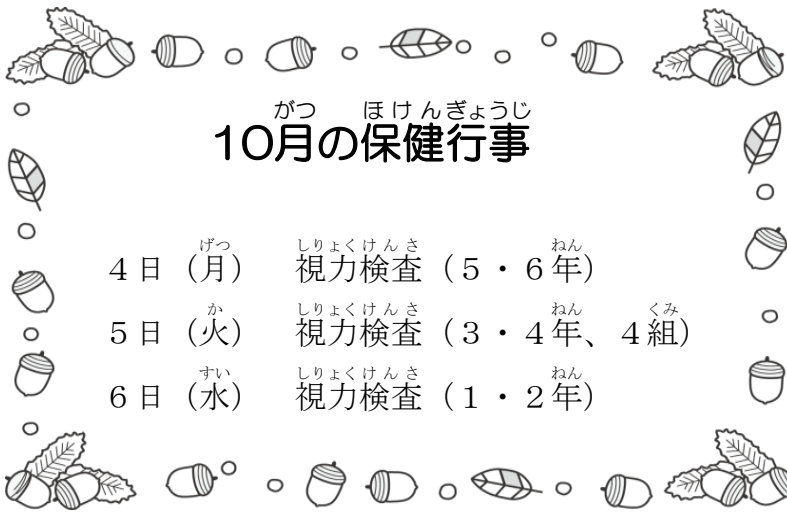
*規則正しい生活をしましょう

早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。病気に負けないからだをつくることができます。



大切なこと

からだのことや気持ちのことで心配なことがあったら、いつでも先生にお話ししてください。担任の先生以外にもお話しできます。



10月の保健行事

- 4日 (月) 視力検査 (5・6年)
- 5日 (火) 視力検査 (3・4年、4組)
- 6日 (水) 視力検査 (1・2年)

視力検査をします

普段めがねをかけている人は、視力検査の日にも忘れずに持ってきてください。

目をかくすときにハンカチかティッシュを使うので必ず持ってきてみましょう。

見えにくい様子がある場合には、ご家庭にお知らせします。

メディア機器を使うときは

【今月の保健目標】
目を大切にしよう。

画面との距離は
40cm以上

明るい場所で



前かがみにならず、背筋をのばす

目を大切にできていますか？
自分の生活を振り返って
みましよう。

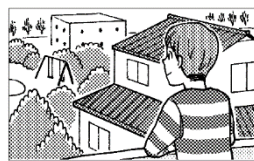
メディア機器との付き合い方を考えよう

分散登校もあり、iPadやスマートフォンなどのメディア機器を使う時間が増えていませんか？メディア機器は便利ですが、使いすぎてしまうと目に悪い影響をあたえることがあります。20分間ゲームやタブレットを使ったら、20秒間は遠くを見て目を休めましょう。目を大切にするためにどんなことができるか考え、今日からやってみましょう。

目への悪い影響

- 視力が下がる
- 目が疲れる
- 目が乾く (ドライアイ)

目を休めるために



時々、遠くを見て目を休める。



目に近い首や肩の筋肉を動かす。



ホットタオルで目をあたためる。