

ほけんだより10月号

かいとう しょう ほけん しょう
海東小ほけん室

令和5年10月19日



インフルエンザに注意！ 症状があるときは無理しないように！

今年は、県内でもインフルエンザの注意報が出ています。インフルエンザは、急に具合が悪化します。症状があるときは、無理をせず、早めに病院を受診しましょう。

インフルエンザを予防するには？



- ◎えいよう・すいみん
- ◎保温・保湿
- ◎うがい・手洗い
- ◎へやのかんき
- ◎人ごみをさけるなど

※予防接種は予防効果が高く、重症化もしにくいです。主治医に相談して、接種してください。



ころもが 衣替えの季節
あさ よる きせつ
朝と夜は気温が
さがる季節です。
ふゆふく ふとん
冬服や布団など
の準備をしまし
う。空気も乾いて
きます。手洗い
うがいをこまめに
し、かぜを予防し
ましょう。

朝ごはんをバランスよく！～9月のすこやかチェックから～

毎日、ほとんどの子どもたちが朝ごはんを食べてきていますが、なかにはパンだけ、ごはんだけの子どもがいます。食べる時間が少ししかないと言う子どももいます。子どもの成長にとって食事はとても重要です。

少しでもおかずが食べられるよう、バランスを考え、食事をしましょう。また、夕食が遅くなると寝る時間も遅くなり、朝食を食べる時間が取れないことになります。

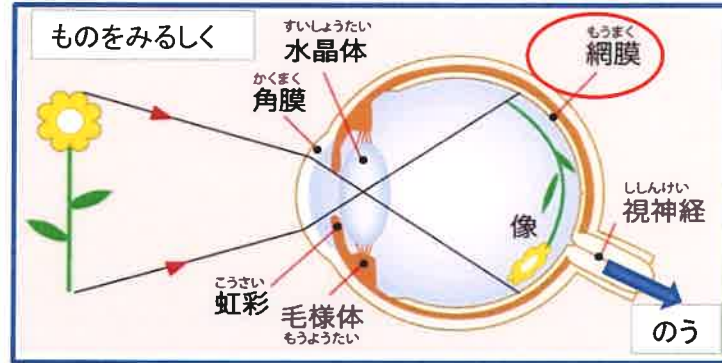
あさごはんを食べるためには・・・

あさごはんをたべたあとは・・・



目を大切にしよう！ スマホ・タブレット・ゲームに注意！

パソコンやスマホ・タブレット・ゲームから出るブルーライトを長時間浴びると、網膜に炎症をおこしたり、寝る直前にライトを浴びることで脳が興奮してよく眠れない原因になります。



子どもとスマホ
小さい頃からスマホ・ゲームで遊ぶ習慣があると視力が育たず、「弱視」や「内斜視」をおこすおそれがあります。30分までと約束を決め、遊ぶ時間を多くしましょう。

★目を守る行動・・・いくつかできていますか？

① しせいに注意する

本を読んだり、字を書いたりするときは、目をつくえから30cmはなす



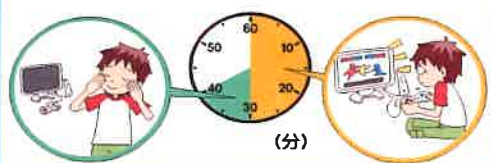
② 部屋の明るさに注意する

できるだけ部屋を明るくしましょう



③ テレビやゲームは、時間を決める

テレビやゲームは、時間を決めてやるようにしましょう



④ 前がみに気をつける

かみの毛が目に入らないようにしましょう



※「タブレットを使うときの5つのやくそく」を裏面に掲載しています。保護者の方もお読みください