

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和3年11月5日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 7

にこにこほけんだより

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

あと少しで新しい年ですね。最近コロナが減ってきて、お泊りや遠出など、お出かけの声が多く聞かれるようになりました。感染対策をしっかりと、楽しい思い出を作りたいと思います。

～お家の方へ～

最近、マスクを保健室にもらいに来る子が増えています。予備はあるか、サイズが合っているか等の確認をお願いします。

感染症対策は「ま・か・し・て」!



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

11月8日はいい歯の日

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック!

寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう

寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



★答えは保健室前の掲示板にあります★

脳トレ 7つのまちがいさがし 挑戦



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

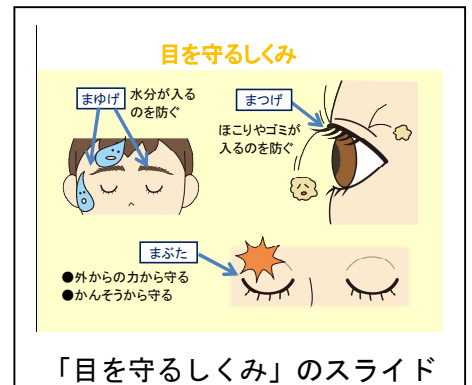
新型コロナウイルスの新規感染者数が激減しています。第六波は来るのか、弱毒化したのではないかなど、ニュースの話題になっていますね。感染症の流行は心と体に大きなダメージを与えます。このまま収まってくれることを心から願いますが、英国やロシアなどでは感染者が増加していることを考えると、まだまだ安心はできません。もちろん、我慢ばかりでは息がつかないので、楽しみは持ちつつ、感染対策は続けましょう。特に、気温が低くなると屋内での活動が増えるので、換気の徹底は続けていきたいですね。

目を大切にしよう～視力検査と保健指導～

10月10日は「目の愛護デー」です。小坂小では、10月中に「目を大切にしよう」をテーマに、学年ごとに視力検査と保健指導をしました。4月に行った視力検査に比べて、視力が低下したお子さんも多数いました。今回の視力検査で受診のお勧めをもらった人は、早めに眼科を受診したり、メガネがきちんと合っているか確認したりしてください。

保健指導では、いつも何気なく使っている目について、楽しく学べるようにクイズをしながら進めていきました。まゆげ、まつげ、まぶたが目を守るしくみや、近くを見る時と遠くを見る時の目のまわりの筋肉の動き。近くを見たり、ゲームをしたりする時、目は疲れてしまうことなどお話ししました。テレビを見たりゲームをしたりする時は、長時間続けなくて時々休憩するよう話しましたが、お子さんは守れているのでしょうか・・・。

これからも、目にやさしい生活・・・例えば、夜は早めにぐっすり眠って目を休める。テレビやゲームは時間を決めてする。本を読んだり字を書いたりする時は姿勢を正しくすることなどを心がけて、目に負担をかけない生活を心がけてほしいと思います。



「目を守るしくみ」のスライド



クイズに参加する様子

色の見え方について

色の見え方が異なる人の割合は、男性の20人に1人、女性の500人に1人程度といわれています。色覚特性は生まれつきのものであり、血液型等と同様に色の感覚における多様性の一つです。学校では平成15年度以降、定期健康診断で**色覚検査が必須項目でなくなったこと**や、誰でも見分けやすい色環境を整える**カラーユニバーサルデザインが普及していること**で、色の見え方が他の人と異なることに、お子さん本人も気がつかない場合があります。不便さを感じていないなら、無理に検査する必要はありません。もし、**お子さんの色の見え方で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。**

おまけ フジモトのひとりごと イガイガ反抗期 の巻