

ほけんだより



令和5年9月28日(木)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井 彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は涼しくなったなど感じる頃になりました。10月は、見学旅行、集団宿泊教室、修学旅行等、学校の外に出て学習をする機会があります。充実した学習となるよう、体調は万全にしておきましょう。

行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、
疲れを残さないように



朝食はしっかり食べて
エネルギーを補給

10月10日は、「目の愛護デー」です！

目は、身の回りのたくさんの情報を脳に送り、重要な役割を担っています。しかし、近年、子供の近視が増え、問題になっています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの目の病気のリスクを上昇させることが分かっています。小学生の今から目に優しい行動をして、目の病気を防ぎましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



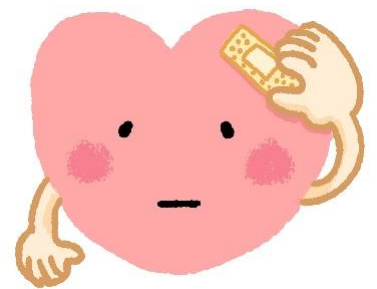
正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

心の健康観察も忘れずに・・・

2学期が始まり1ヶ月が経ちました。9月は、「頭が痛い」「気分が悪い」という理由で、保健室に来室する人が多かったように感じます。

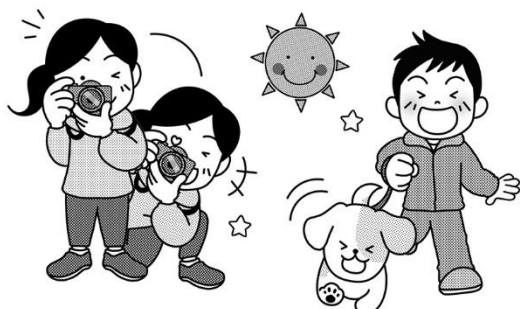
頭痛や腹痛等の体調不良は、病気が隠れていたり、日々の生活習慣が原因であったりすることが多いです。しかし、実は、心の不安定さが体の健康に影響をしていることが少なからずあります。イライラしたり、不安な気持ちが強かったり、その期間が長かったりすると、頭痛や腹痛等の体調不良につながります。そこで、ときには「心の健康観察」を行ってみましょう。心の元気がないときは、信頼できるお友達や大人（お家の人、学校の先生、スクールカウンセラー等）に相談してみると、解決できることがあるかもしれません。



メディアの使い方を見直そう！

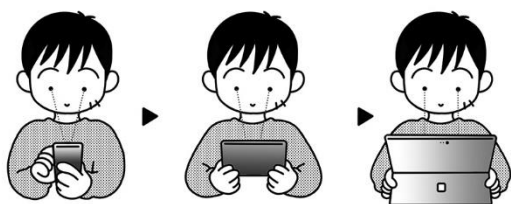
たきおっ子いきき大作戦を月に1回実施しています。詳しい結果は、「いきいき通信」でお伝えしていますが、「メディアの使用時間」が気になります……。メディアの長時間使用は、視力の低下だけでなく、睡眠の質を低下させたり、頭痛・腹痛につながったりすることがあります。

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。

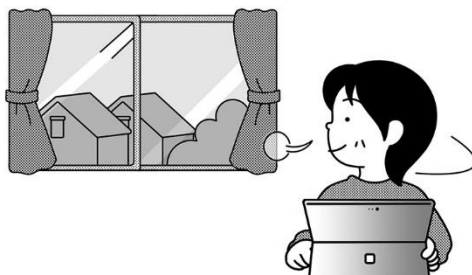


スマホは横使いがおすすめ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく部屋全体を明るく♪

保護者の方へ



○色覚について

先天性色覚異常は、男子の約5%、女子の約0.2%の割合にみられます。全く色が分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由がありません。しかし、状況によっては、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校では配慮が望まれます。お子様の色の見え方などで、心配なことがありましたら、眼科を受診してください。また、学校生活についてご相談されたいときは、学校までご連絡ください。

○歯科受診について

5月に実施した歯科検診の結果より、むし歯や歯肉炎など治療が必要なお子様の歯科医院受診はお済みでしょうか。9月21日に、歯科医院受診のご連絡をいただいていないご家庭に、「歯科医院受診状況の確認」を配付いたしました。お手数ですが、ご記入・ご提出をお願いします。

むし歯は自然に治ることはありません。長期間の放置で、むし歯が悪化したり、他の歯までむし歯になってしまったりすることが多くあります。歯科検診で、「むし歯（未処置歯）」の診断があり、まだ歯科医院を受診されていないお子様は、早急に受診されることをおすすめします。