

にこにこ10月

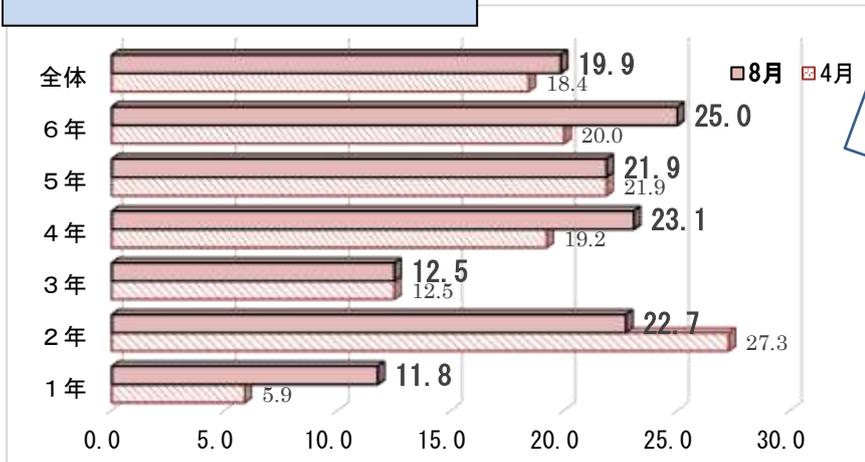
R2. 10. 2
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

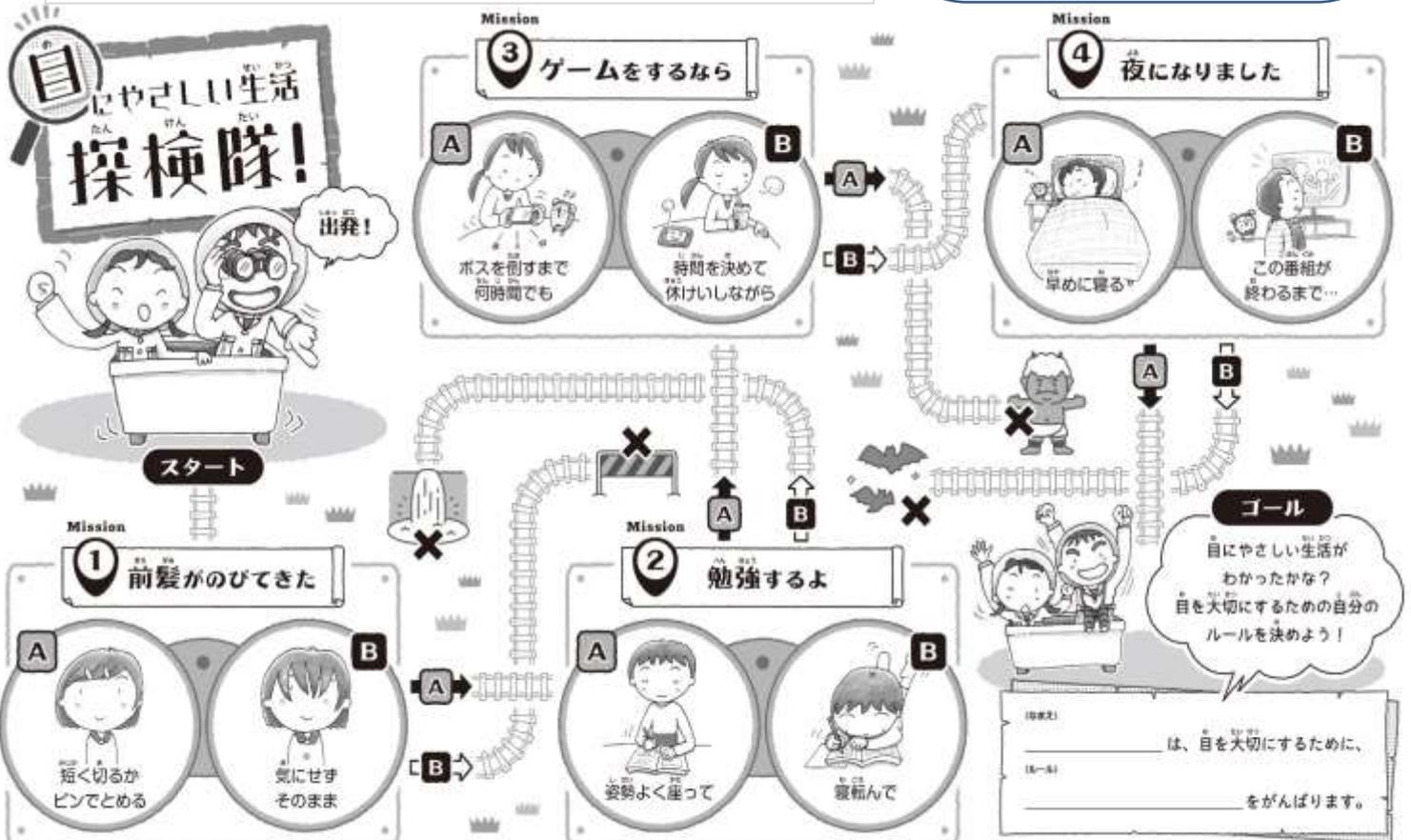
いっきに秋めいてきました。例年より季節が早く進んでいるように感じます。このような時には体調を崩す人が増えてくるのが心配です。今年は、「カゼもひかれん」などという言葉が聞こえてきます。カゼなのかコロナウイルスなのか症状では区別がつかないので、困る状況が出てくるからです。マスクや手洗いでしっかり感染予防をしていくことはカゼもコロナウイルスにも効果があります。もう一度気を引き締めていきましょう。



視力A未満（4月と8月の比較）



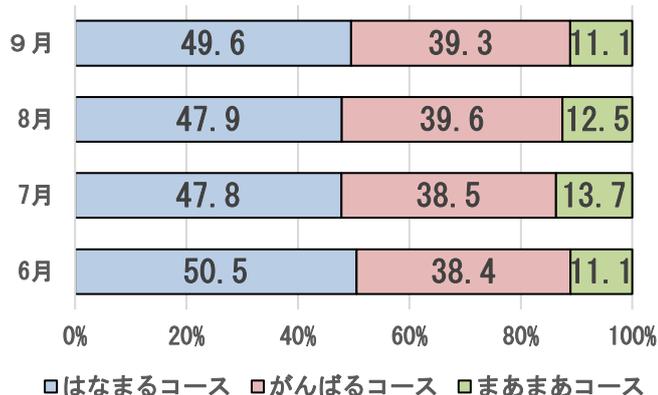
このグラフは、視力検査の4月（1学期）と8月（2学期）を比較したものです。視力がA未満（1.0未満）になった人がほんの少しですが増えています。なるべく視力が下がらないでいいような生活をこころがけていきましょう。



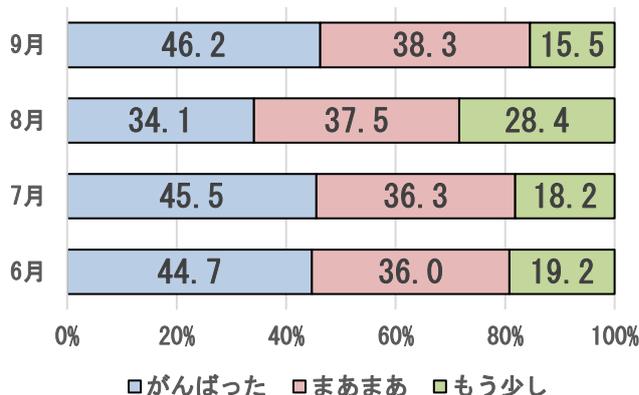
（例）ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強する など

ノーテレビ・ノーメディアデー9月集計

もくひょう



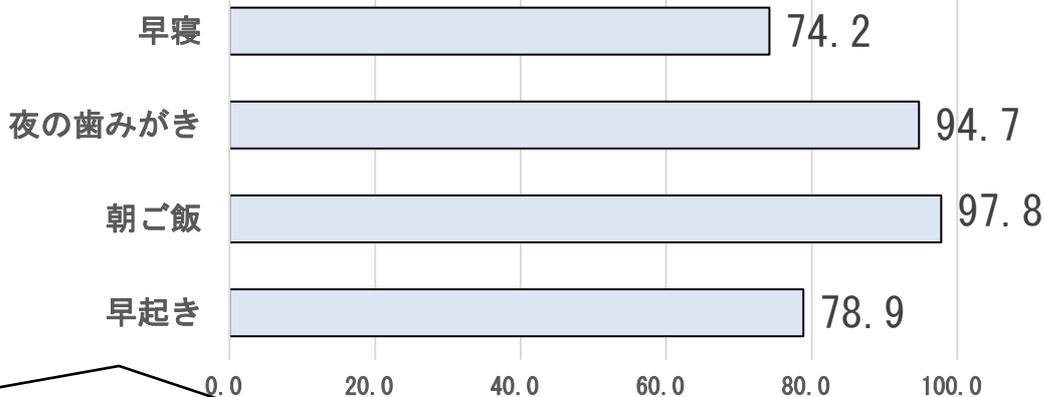
けっか



今年の10月の保健目標は「**手洗いとノーテレビ・ノーメディアをがんばろう**」にしました。(手洗いは、今年是一年間通じてコロナウイルス予防にはかせないので目標に入れていません。)

上のグラフより、「もくひょう」のグラフはほとんど変わりませんが、「けっか」のグラフを見てみると少し「がんばった」や「まあまあ」の人が増えてきています。この調子で、10月は、「がんばった」といえる人が50%は超えてほしいなあと思います。

くまもと いきいきウィーク



このグラフは、9月1日～15日まで生活習慣の振り返りをしてもらった「熊本いきいきウィーク」を集計したものです。

朝ご飯は、100%に近い人が食べていました。時々食べない時がある人は、休みの日に食べないことがあるようです。夜の歯みがきは、がんばっている人が多く、5分以上している人もたくさんいました。早起きは、スッキリ起きられなかったに○をつけている人が少なからずいました。早寝がやっぱりなかなかできない人が多く、15日間の間に決めた目標時間に一回も寝ていなかった人が何人かいました。

わたしのふりかえりでは「朝ご飯は毎日3品以上食べました。歯みがきも、毎日5分以上しました。でも10時までに寝るのが難しかったです。」

おうちの方から一言は「目標達成できるように自分なりに取り組んでいました。」「歯みがきが多すぎていっていませんでしたが、3分測りながらするようになってからはきちんとできていました。」などがありました。