

ほけんだより



三島市立佐野小学校
保健室
令和5年10月2日

少しずつ気温が下がらずしくなってきましたね。体調をくずしている人はいませんか？急な気温の低下や、昼間と夜の気温差などで体調をくずしやすい時期なので、さむいと感じたときに、はおれる上着を持ってくるといいですよ。自分で上着を着たり脱いだりして、あたたかさを調整しましょうね。



私たちは、日頃の生活で得る情報の8割を目に頼っているといわれています。今はよく見えていても、目が疲れてしまうような生活をしていると、やがて視力が下がってしまいます。一生付き合っていく大切な目を守るため、次のことに気をつけましょう。

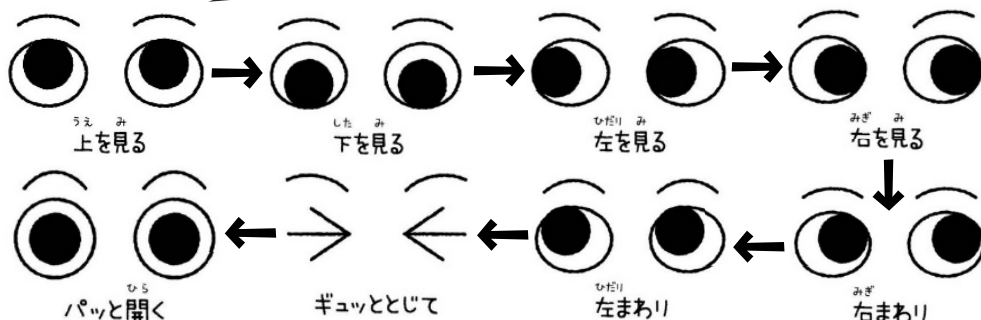
普段から、目に優しい生活を心がけよう



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

やってみよう！目のストレッチ！



疲れた目のリフレッシュには、ストレッチが効果的です。目が疲れたな…と感じたときは、やってみましょう！今月の保健室まへのけいじは、目に関するけいじをします。見てくださいね。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を送りましょう！

さのっこキウキウ 生活習慣

夏休み明けの9月4日から9月11日まで、「さのっこ生活リズムチェック」を行いました。ほとんどのさのっ子が、学校がはじまってすぐ、普段通りの生活リズムを取り戻せていました。中には、平日もなかなか早く眠ることができなかつたり、お休みの前の日には夜ふかしをしていたり、朝ごはんを食べ損ねてしまつたり…という子もいました。規則正しい生活リズムを心がけ、毎日元気で健康にすごしましょう！

～集計の結果～

<1～2年生>

8日間、「げんきいっぱいあかレンジャー」だった人数

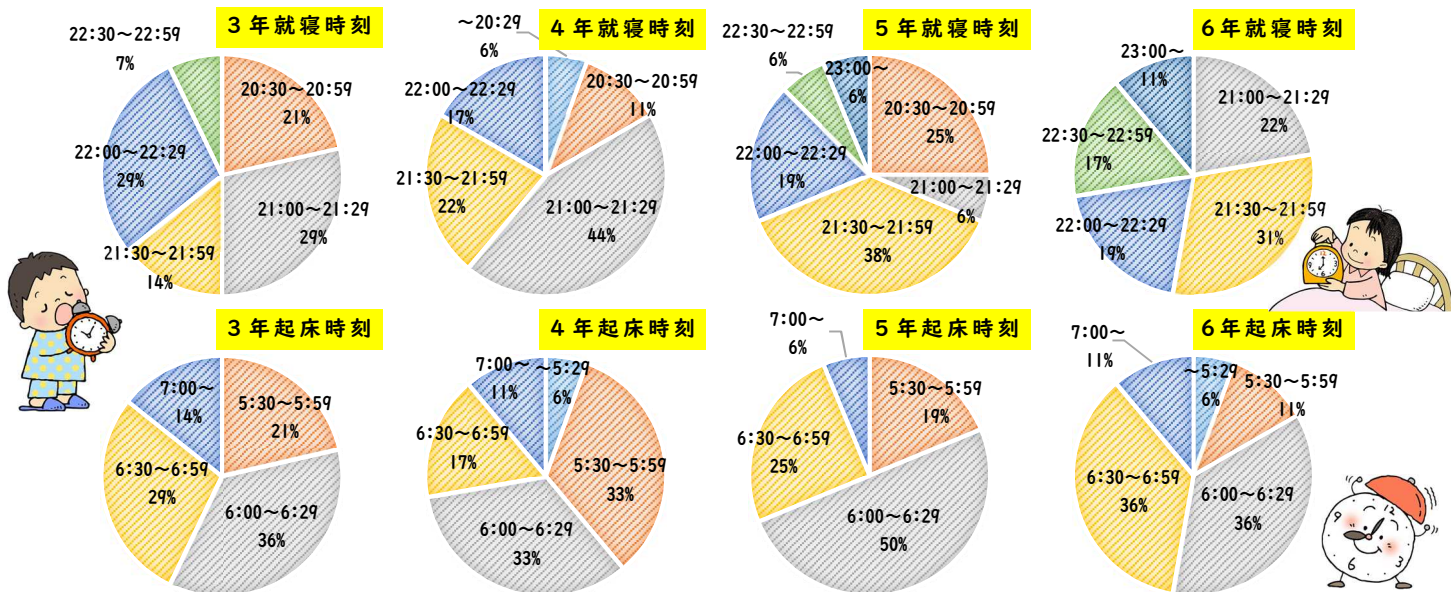


学年	1年	2年
人数	13人 ／18人	14人 ／16人

みんなしっかり「あさごはんたべたよ みどりレンジャー」にも色をぬれていましたね！おそくねちゃった人やぐあいかわるかった人などいましたが、「げんきいっぱい あかレンジャー」のひとがたくさんいて安心しました。
これからも早ね早起き朝ごはんを心がけ、げんきいっぱいですごしましょうね♪

<3～6年生>

学年別 就寝時刻と起床時刻



※提出済みの児童のみで集計をしています。

21時台にねおれている人がほとんどですが、高学年になると23時以降にねている人もちらほら見られます。朝ごはんをきちんと食べるためには早く起きることが、早起きするためには夜ふかしせず早くねることが大切です。夜、ねる時刻をしっかりととのえ、気持ちのよい朝をおかえられるようにしましょう！

保護者の方へ

- ◇ 夏休み明けの生活リズムチェックへのご協力ありがとうございました。児童の様子分かるコメント、児童の励みになるようなコメントをたくさんいただき、感謝しております。冬休み明けにも実施させていただく予定ですので、またご協力よろしくお願い致します。
- ◇ 11月中旬から始まる持久走チャレンジ期間に先立って、持久走練習事前健康調査を配付します。児童が安全に持久走練習及び持久走記録計測を行えるよう、ご協力をよろしくお願い致します。10月22日（月）配付予定です。