

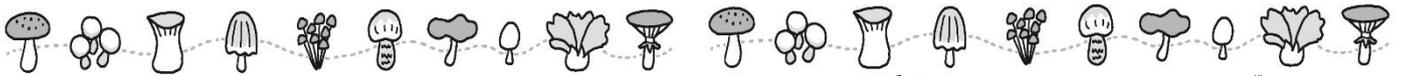
ほけんだより 10月

令和6年10月1日
一宮町立一宮小学校
保健室

日に日に秋も深まり、朝晩は肌寒く感じる日も増えてきました。

この時期は、1日の中での寒暖差が大きいので、肌寒いときには1枚はおれる上着をお子様を持たせていただくと幸いです。

運動会練習が始まりました。早寝早起き朝ごはんを心がけ、万全の体調で臨みましょう。



はじめよう！かぜ・インフルエンザ予防

かぜひきさんが増えてくる季節です



かぜ・インフルエンザ流行の本格的なシーズンを前に、今からウイルスに負けない体づくりを意識した生活を始めましょう。

は、〇〇な人、ダイスキ♪ シーズン前から かぜの予防



夏休み明けから、発熱での欠席者や早退者が少しずつ増えています。



<p>汗のしまつを！</p> <p>汗で冷えた人、ダイスキ</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足の人、ダイスキ</p>	<p>うがい・手洗い</p> <p>しない人、ダイスキ</p>	<p>ストレスをためない</p> <p>ためてる人、ダイスキ</p>
-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------------



今月の保健行事

けんさめい 検査名	ひにち	たいしょう 対象	ねが お願い
しょうせいせいかつしゅうかんびょう 小児生活習慣病	2日	ねん 4年	ぜんじつ あぶら しよくし と そくていち えいきょう ・前日に脂っこい食事を摂ると測定値に影響します。 かくにんしよ きにゅう ねが ・確認書の記入をお願いします。
よほうけんしん 予防検診	すい (水)	きぼうしゅ 希望者	けっせき ばあい べつかいじょう けんしん ほごしゅそうげい ・欠席の場合、別会場での検診となります。(保護者送迎)

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

大切な目を守るために・・・

ゲームをするときのルールを決めよう!

ゲームやスマートフォンなどのメディア機器を使うときは、おうちでのルールを決めましょう。画面と目が近すぎたり、長時間画面を見続けたりしていると、目に大きな負担がかかっています。また、画面から出る光「ブルーライト」は、日光と同じような効果があり、夜に浴びると、脳が朝だと勘違いしてしまいます。眠りにくくなってしまいますので、寝る前の使用はやめましょう。

目を近づけすぎない

30分に1回は休けいを

ねる前はしない



運動会練習について

運動会を元気に迎えるために・・・

- 夜はいつもより早く寝て、その日の疲れをとりましょう。
- 朝ごはんを必ず食べましょう。
- 水とう、ハンカチを持ってきましょう。
- 手足のつめを短く切りましょう。(長い人が多いです。)

