

ほけんだより 10月号

令和4年10月号
墨田区立隅田小学校
校長 浮津あゆみ
保健室

ひとごとひに涼すずしくなってきて、秋あきの気配けはいが感かんじられるようになりました。「ついこの間あいだまで、暑あつかったのに」と思おもいますが、長ながそででも寒さむいくらい…まもなくそんな日ひが増ふえ、冬ふゆの足音あしおとが聞きこえてくるのですね。手洗てあらい・うがい、運うんどう動、バとランスの取とれた食しょくじ事、十じゅうぶん分すいみんな睡ただ眠せいの「正せいしい生かつ活くわく習しゅうかん慣かん」を続つづけて、カかゼをひかないようにしましよう！

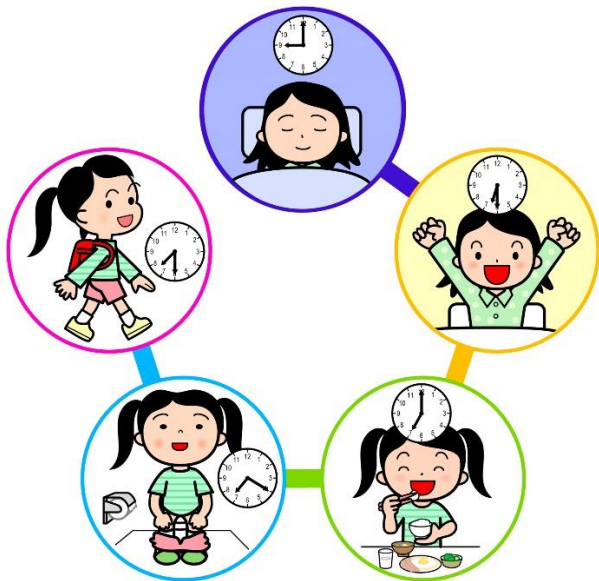


10月の保健目標

目を大切にしよう



体育学習発表会の練習がはじまっています！



生活リズムは整っていますか？
早寝・早起き・朝ごはんは
毎日続けてください。

体をたくさん動かした日はいつもより
疲れています。
明日も元気に過ごせるように
早めに寝ましょう

本番前にこれもチェック！！

- つめは短く切っていますか？
- 帽子のゴムはゆるんでいませんか？
- くつのサイズはありますか？



10月10日は目の愛護デー

1人1台のIpadが貸与され、ICT機器を使用する時間が長くなりました。これからの社会の変化に対応していくには、こうしたICT機器の取り扱いを学ぶと同時に、ICT機器と健康的につきあう方法を身につけることが重要です。

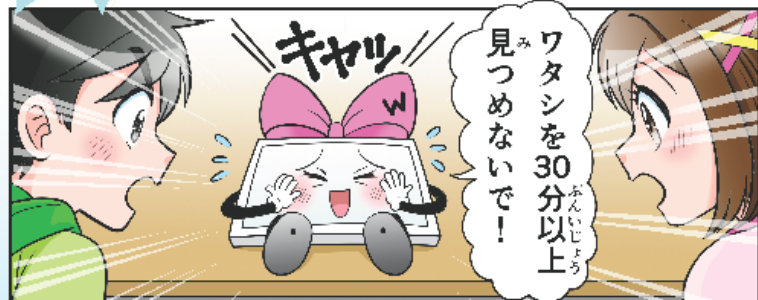
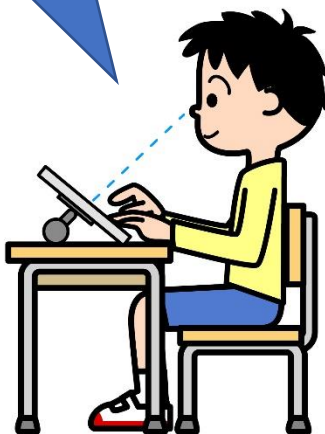
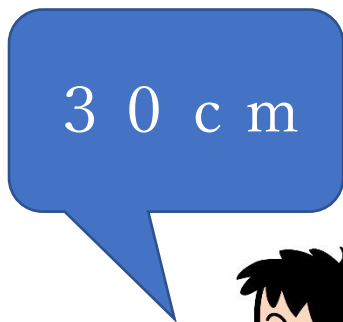
学校や家庭で決めたルールを守ることはもちろんのこと、視力低下や姿勢の悪化といった健康上のトラブルを引き起こさないために以下のことに気をつけましょう。

30分使ったら20秒以上の休けいを！



【使用時の姿勢】

Ipad やスマホの画面を近い距離で見つめていませんか？Ipad やスマホに限らず本なども目から30cm以上はなすようにしましょう。



調べてみよう！
パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう？