

ほけんだより 1月

年明け早々、東京都に緊急事態宣言が出ましたが、今回学校はより一層の対策をして授業を続けることになりました。校内でも、もう一度、手洗いの徹底、消毒の徹底、活動の見直しなどを行っています。子供たちは寒さにも負けず、元気よく外で遊ぶ姿や、教室で学習を頑張っている姿が見られます。保健室から、今年も元気に過ごす子供たちを見守りたいと思います。本年もどうぞよろしく願いいたします。

❀ 保健室より ❀



- ・今年度最後の発育測定（身長・体重測定）を行いました。
健康カードのご確認をお願いいたします。
- ・欠席について。発熱や体調不良による欠席は「出席停止」とすることが出来ます。その際、「登校届」の提出が必要ですので、学校までご連絡ください。（HPからもダウンロードできます）
- ・ご家族の体調不良のため、急のため、お休みいただいた場合は、「出席停止」の扱いとさせていただきます。

（学校への連絡のみで登校届のご提出は不要）

はみがきについて

給食後、教室横の手洗いやトイレの手洗いで、歯みがきは自由にしてもよいことになっていましたが、新型コロナウイルス感染予防の観点から、歯みがきができる手洗い場を限定することになりました。

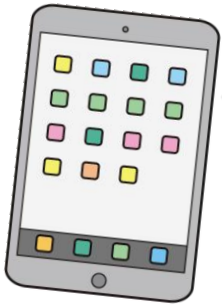
今年度中（2月から3月まで）は、ランチルームの手洗い場を、給食後、一時的に開放し、歯みがきのためのスペースとします。使用後は消毒を徹底します。（来年度については、またご連絡します。）



タブレットと健康について

6年生は「中学校にむけて」の思春期の話をしました。タブレットについては、各学級で指導しています。

自分のタブレットがついに！！



- ①生活のリズム
- ②目👁️の健康

自分のタブレットだから、
自分の健康も・・・大切にできるかな？

「押上小学校の子供たち、一人ひとりにiPadが配られたって本当?!」と、1~5年生各クラスでタブレットと健康についての保健指導を行いました。

①生活リズムについて

ブルーライトの性質によって、夜にブルーライトを浴びると、脳が元気になってしまい、眠れなくなり、生活リズムがくずれてしまうことがあるよ、という話をしました。タブレットルールにもありますが、寝る1時間前には使用をやめましょう。

②目の健康について

「こんな使い方はよくないよ」を4つ紹介し、上手に使うためのタブレット使用のおきてを覚えてもらいました。

タブレットやスマホ、電子ゲーム機からは強い光が出ているうえに、どうしても集中して画面を見続けてしまうため、目の周りの筋肉が疲れてしまい、視力の低下や目の異常につながります。

目のための

タブレット使用のおきて

- ①いい姿勢で使おう
- ②こまめに休けいをとろう
- ③タブレットとディスタンスをとろう
- ④明るい場所で使おう

目を休ませるためには

スマホやタブレット、携帯型ゲーム機の使用をやめて体を休める

遠くを眺める

軽い運動をする

子供たちは、例えば、1時間ゲームをしたり、動画を見たいするのはよくない、ということは理解しているようでしたが、「今後、タブレットを使っている授業が増えていき、タブレットを家に持ち帰って、それを使った宿題が出るという日常が訪れるでしょう。そんなときに、どうすればいい?」と聞くと、様々な意見が出ました。(宿題ならいい! 目にはよくない! え、どうしよう? などなど。)

便利な機器ですが、便利さ故に、正しい使い方、そして、正しい目の休め方を知っていてほしいなと思います。

これを機に、ぜひご家庭でも、生活の一部としてどのような使い方をしていくか、お話ししてみてください!