

すくすく10月

流山市立八木北小学校 ほけんしつ

平成28年10月



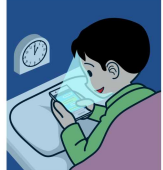
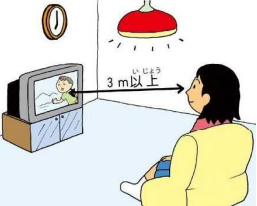
昼間は暑い時もありますが、朝晩はすっかり涼しくなり、秋の気配が感じられる季節となりました。このような季節の変わり目は衣服の調節が難しく、また、寝冷えをして体調をくずしやすくなります。大人にいわれなくても、暑い時は上着を脱ぐ、寒い時は上着を羽織るなど、気温に合わせて、自分で衣服の調節ができるようになりますようにしましょう。

10月の保健目標
「目を大切にしよう」
10月10日は目の愛護デー
「正しい姿勢を意識しよう」

10月の保健行事
 19日(水) RDテストと
 歯の健康教室
 (2年生・5年生)
 *持ち物がたくさんあるよ
 忘れないでね。



目を大切にしていますか？目の健康チェックをしよう！

<p>チェック① 長時間ゲームをしたり、テレビをみていませんか？ ずっと画面を見ていると、目が疲れてしまいます。時間を決めましょう。</p> 	<p>チェック② 前髪が目にかかっていますか？ 視界が悪くなり、目に負担がかかります。目にかからないように切るか、とめるか束ねましょう。</p> 	<p>チェック③ 暗がりや本を読んだり、スマホを見たりしていませんか？ 暗い場所で文字を見たりすると、目がとても疲れてしまいます。 部屋の明かりは適度な明るさにしてきましょう。</p> 	<p>チェック④ 画面の近づいてテレビをみていませんか？ テレビ画面からは3メートルは離れましょう。</p> 
---	---	--	---

見えないままにいませんか？眼科で診てもらいましょう。

視力検査の結果 1.0未満(BCD)の場合は「眼科で診てもらいましょう」の用紙を渡していますが、まだ一度も診てもらっていない人が何人かいます。見えにくいまましていると、肩こりや頭痛がしたり、思わぬ事故にあったり、事故を起こしてしまったりと、いいことは何もありません。必ず眼科で診てもらいましょう。

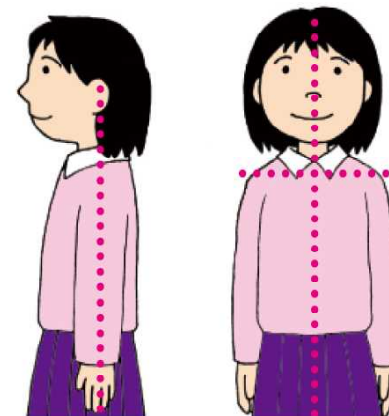


正しい姿勢、できていますか？背筋をピンっと伸ばしてごらん！

しせいを見直してみよう

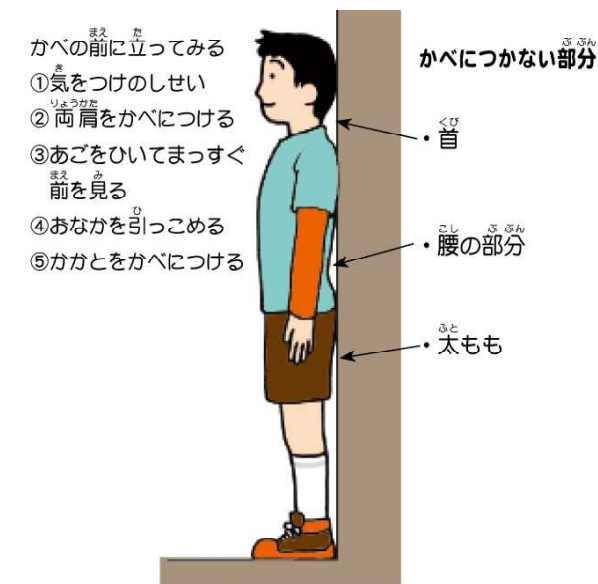
●正しいしせいってどんなしせい？

●「基本しせい」で立っているかチェックしよう！



「正しいしせい」とは、自分の身長通りのしせいを1ミリも縮めないしせいのこと。
 ↓
 これが「基本しせい」です。

- 横から見ると、耳から体の横、かかとまでが一直線。
- 正面から見ると、両肩を結ぶ線は床と並行。鼻とへそを結ぶ線は床に垂直。



このしせいが自然にできたら合格！
 いつもこのしせいになるように心がけましょう。



おうちの方へ

★★ご協力お願いします★★

◎ 麻しんの予防接種を済ませましょう。

7月頃から、関東や関西で麻しん(はしか)患者が増えています。麻しんは感染力が大変強く、麻しんに対して免疫がない人が麻しんウイルスに感染すると90%以上が発病します。また、肺炎や脳炎等の合併症にかかる場合もある、重傷の感染症です。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種(2回)を受けていない場合は、予防接種を受けるようお勧めします。予防接種を2回受けていないお子様には、先月、個々にお手紙を渡しています。かかりつけ医に相談をしてください。(予防接種を受けた場合は、学校にお知らせください)

◎ 体調をくずすお子さまが多くなっています。連絡先が変わっている場合はお知らせください。

お子さまが学校で体調不良となり、授業を続けることが困難と判断した場合、早退の措置をとることがあります。学校にお知らせいただいている保護者の方の連絡先(勤務先・携帯電話の番号など)が変わっている場合は、必ず学校にお知らせください。また、朝は元気でも急に体調が悪化することもありますので、普段と違った外出をする予定がある場合には、お子さまに行き先を伝えておいてください。

◎ ご家庭で不要になったものがありましたら、お譲りください。

- ・未使用の下着(パンツ)・未使用の靴下・未使用のシーツ・未使用の布団カバー
- ・未使用の枕カバー・未使用のバスタオル・体操服・短パン・ジャージ

