

ほけんだより10月号



令和5年9月29日
川口市立青木中央小学校
発行 No.7

10月10日は『目の愛護デー』

近年、近視の子どもが増えて問題になっています。10月10日の目の愛護デーでは、目の大切さを知り、目の健康を守っていくことについて考える日です。これを機会に目のしくみや目の健康を守る方法を知って、自分の目を守っていきましょう。

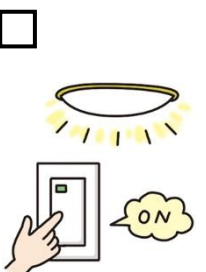
近視予防のための

スマホやゲームなどのメディアとの上手な付き合い方

スマホやタブレットなどのメディア機器は、現在私たちの生活に欠かせないものとなっています。また、日常的にゲームで遊んでいる人も多くいます。完全にメディアから離れた生活は難しいですが、使用方法を守ってメディアと上手に付き合いっていく必要があります。

メディアとの上手な付き合い方のポイント

～チェックしてみよう!～



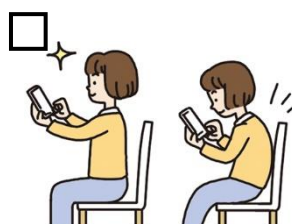
部屋は明るくする



30分に1回は目を休める
遠くを20秒以上見ると
効果的です



目は画面から
30cm以上離す



背中をのばして、
正しい姿勢で見る



食事の時には使わない
アウトメディアに取り組もう

近視とは・・・?

通常、目の中に入った光線は角膜や水晶体で屈折した像が網膜上に映し出されて、ものを見ることができています。しかし、近視の状態では、眼球の長さが前後に伸びて長くなり、目の中に入った光線のピントの合う位置が網膜より前になることでピントが合わなくなり、近くのもののはっきり見えるが、遠くのはぼやけて見える状態になります。



寒暖差に注意しよう

10月に入り、昼が短く、夜が長くなり、ようやく暑さが落ち着き涼しさを感じるようになってきました。これから、どんどん冬に近づいていくにつれて気温が下がってきますが、特に朝晩は予想以上に冷え込むこともあります。1日の中でも急に気温が上がったり下がったりするこの時期は、こまめに天気予報をチェックして。なるべく脱ぎ着しやすい服装をするなど衣服にも注意をしてください。



また、寒暖差によって疲れが溜まりやすくなっています。ゆっくりお風呂に浸かり、体を温めるなどしてリラックスして体を休めましょう。また、疲れを感じた日にはいつもより早く寝て自分の体を労わってあげましょう。

10月の保健行事

【就学時健康診断】

日時: 10月27日(金)

令和6年度入学児童の健康診断を行います。この日は、短縮日課の3時間授業で給食はありません。1～4, 6年生の下课時間は11:30を予定しております。5年生は就学時健康診断の手伝いのため、簡単弁当を持参し、15:20に下课する予定です。

10月6日(土)は秋季大運動会があります。『手洗い・うがい・顔洗い』をして、

元気いっぱい運動会を迎えましょう!

保護者の皆様へ

【日本スポーツ振興センターについて】

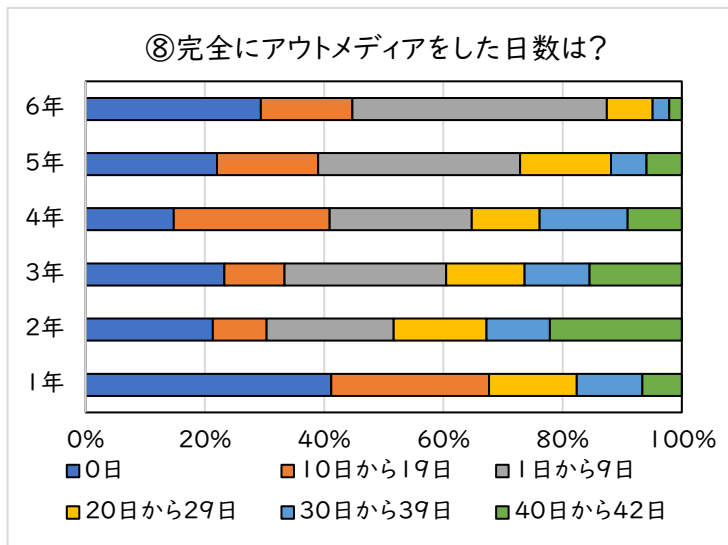
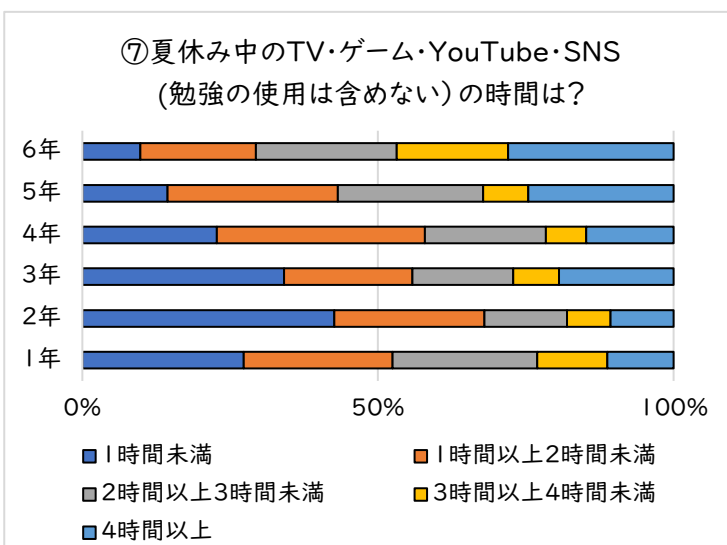
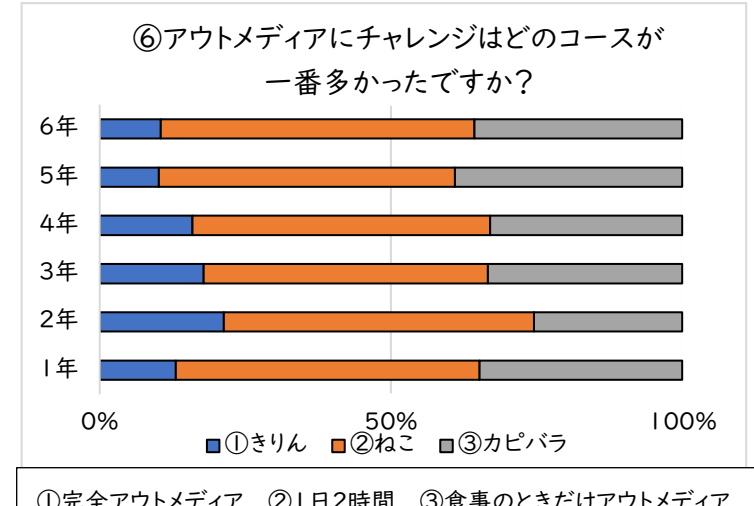
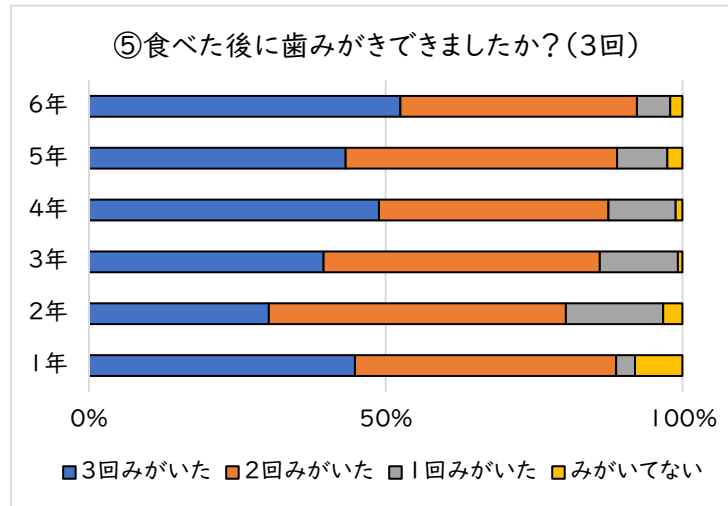
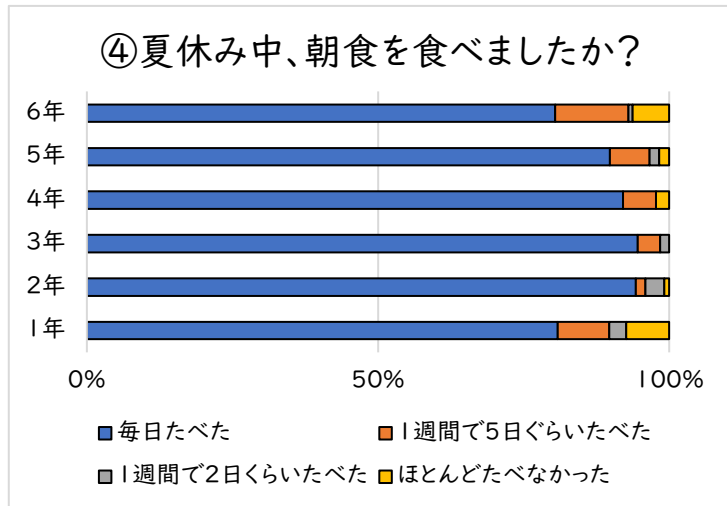
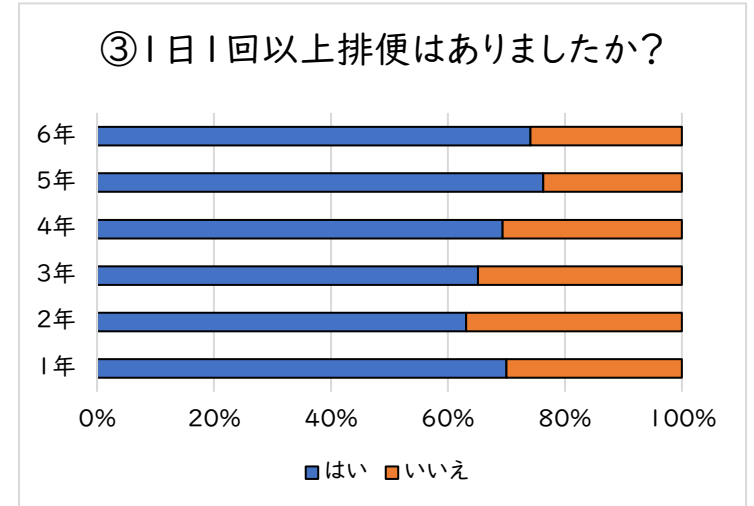
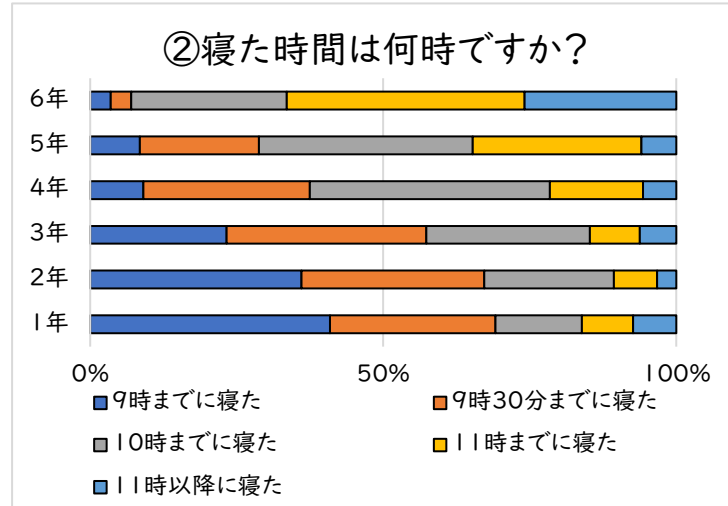
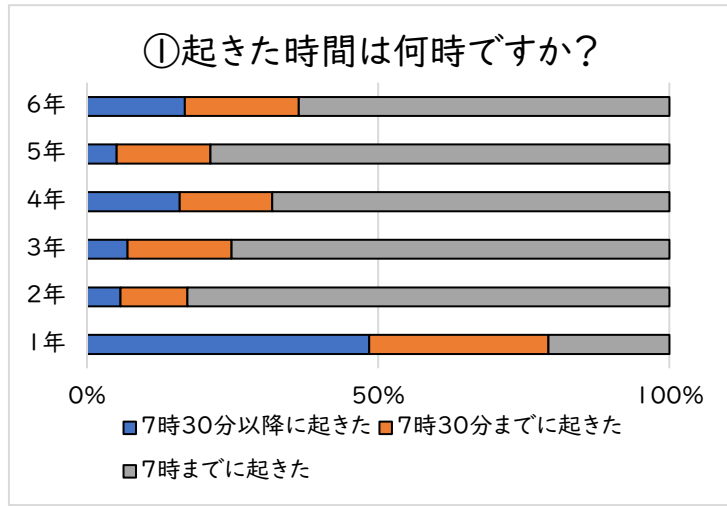
学校管理下で起こったけがや事故は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。ただし、申請をけが・事故が起こった日から2年以内に申請を行わない場合は、給付を受ける権利が時効のため消滅します。学校で起こったけがや事故で病院を受診した場合には、学校までお知らせください。また、今年度スポーツ振興センターを利用しているが、学校まで書類を提出されていない方は、早めにご提出ください。ご不明点等ございましたら、保健室までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

【感染症について】

川口市内では、インフルエンザの感染状況は8月末から増加傾向にあります。新型コロナ・インフルエンザについては、埼玉県内では9/18の週は減少していたようですが、川口市内では増加傾向にありました。10月7日(土)には運動会があります。引き続き、『手洗い・うがい・顔洗い』の励行と早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で、子どもたちが元気に過ごせますようご協力のほどよろしくお願いいたします。

令和5年 夏休みすくすくカード振り返り

1学期に実施した生活習慣に関するアンケートの質問項目に加えて、メディアに関する質問を3つ追加し、2学期が始まってから9月中旬までの間にすくすくカードの振り返りアンケートを実施しました。



①②…1学期に実施したアンケートの結果と比較すると、長期休みのためか、就寝時間が遅くなり、起床時間も遅くなっている傾向が見られました。

③④⑤…多くの人がほぼ毎日排便の習慣がついています。また、長期休業中でしたが、全体で9割近い人が朝食は毎日食べていました。今後の課題は1日3回の歯みがき習慣です。

⑥⑦⑧…メディアの使用時間は高学年になるにつれて増加傾向がみられます。まずは、食事の時だけアウトメディアに取り組むことから始めていきましょう。