

けんこう 健康のアンテナ

ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～



目を大切にしよう

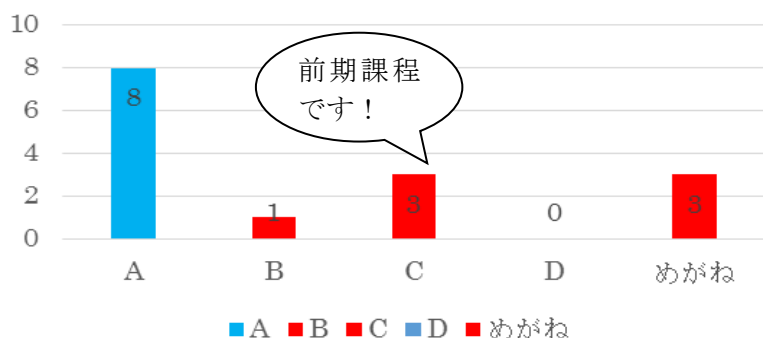
令和元年10月2日(水)

くろしましやうちゆうがっこう ほけんしつ
黒島小中学校 保健室

秋は、おいしいものがたくさんとれる、実りの季節。秋という字には、「年月」「大切なとき」という意味もあります。行事が多く、毎日があっという間に過ぎていきますが、どの1日も「大切なとき」。そんな気持ちで、日々過ごせるといいですね。

10月10日は目の愛護デー

黒島っ子9月視力検査の結果



視力低下は、子どもにとって学習意欲や注意力に影響を及ぼすだけでなく、日常生活にも支障をきたすおそれがありますので、B以下の児童生徒は、眼科受診をお勧めします。

スマホやゲームは、時間を決めて守りましょう。

スマホやゲームに夢中になると、視力低下・体力も低下します。それだけではなく、脳にもダメージを受けることがわかってきました。家庭で時間や場所などルールを決めましょう。

目にやさしくないのは、こんなこと

× 暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

× ゲームやスマホをずっと続ける

近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がぶくなくなるよ
まばたきがへって、目がかくくよ

× 目をこする

目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ



やってみよう セルフチェック

Check✓

- ☐ 気がつくときテレビや本に近づいている
- ☐ 首をかしげたほうが見やすい
- ☐ 片目を閉じてものを見ている
- ☐ 光をまぶしく感じる

それ、もしかしたら視力低下のサインかも！

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

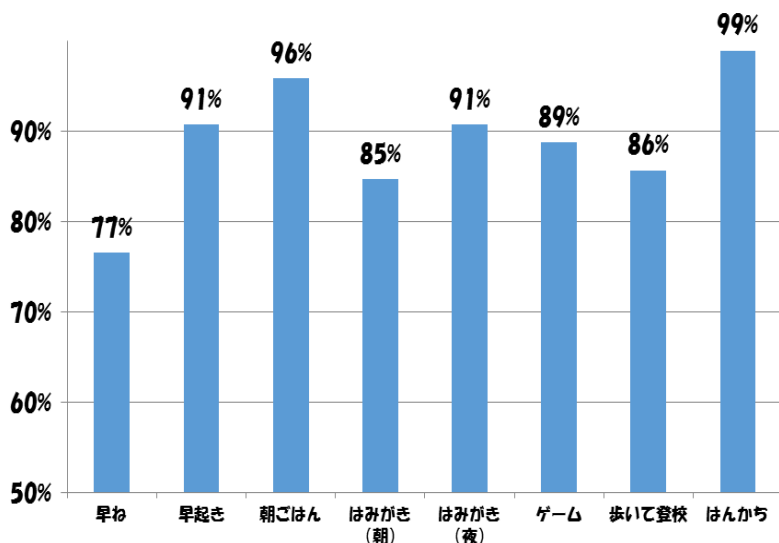
A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントは、この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

くろしま こげんきだいさくせん しゅうけいけっか
黒島っ子元気大作戦9月集計結果



パーフェクト賞

1ねん あさだすばるさん

1ねん やまぐちゆきなさん

2ヶ月連続パーフェクト!!

前期も後期も、早寝ができていませんでした。睡眠は、体を成長させ、頭を良くしてくれます。しっかり睡眠をとりましょう。

健康委員会より

- みなさんだいたい良かったですが、早寝が守れていなかったのもので頑張りましょう。
- 前期のみなさんは、歯みがきができていないので、歯みがきをしっかりと忘れずにするように心がけてください。
- 黒島っ子元気大作戦にスタンプを押していたら、目標を書いていない人がいたのでちゃんと書いてきましょう。

(第2回 学校保健委員会・衛生管理委員会)
「心の健康講演会」の御案内

今回は、しかまち診療所 濱田 旭 先生を講師としてお招きし、「心の健康」をテーマに、ストレスと心身の病気やストレスにうまく対応する能力などについて御講演していただくことになりました。つきましては、御多用のこととは存じますが、保護者の皆様の御参加をお待ちしています。

- 日時 令和元年10月24日(木) 14:10~15:30
- 場所 黒島小中学校 ランチルーム
- 内容
 - ①第1部 14:10~14:50 「心の健康講演会」
 児童生徒・保護者・教職員・学校三師
 - ②第2部 15:00~15:30 「心の健康相談会」
 保護者・教職員
- 講師 しかまち診療所 濱田 旭 先生

保護者の皆様からの質問に講師の先生からお答えいただきます。