

ほけんだより



R 2 年 10 月 号
市川市立中山小学校
保 健 室

キンモクセイのいい香りがします。つい1か月前はあんなに暑かったのに…あつという間に秋ですね。涼しく過ごしやすい秋は、いろいろなことにチャレンジするチャンスです！なわとびの新記録に挑戦しようかな、絵を描いてみようかな、お料理をしてみようかな…何かひとつ新しい目標を決めて、やってみるのはどうでしょうか？

10月の保健目標

目を大切にしよう

メディアの使い過ぎで…全身の病気に!?

ゲームやスマホ、タブレット、テレビなどのメディア機器と正しく付き合っていますか？近くで画面を見ている、長い時間休憩もせず続けている、夜遅くまで見ている…こんな生活を続けていると、目だけでなく、体や心にも影響がでるのです。



- 目**
- *ぼやけて見えにくい
 - *ものが二重に見える
 - *目がかかわく
 - *目が痛い・重い



- からだ**
- *頭痛 *めまい
 - *吐き気(きもちわるい)
 - *肩や首などのコリ・痛み・しびれ
- こころ**
- *イライラする
 - *不安感・気分が落ち込む
 - *依存症(やめられなくなる病気)など
 - いろいろな心の病気にも…

★やってみよう!「アウトメディア」チャレンジ★

目や体、心を大切にするために、メディア機器との付き合い方について、見直してみよう！ゲームやスマホ・動画のかわりに、本を読んだり、絵を描いたり、家族とお話したりして過ごそう。

【チャレンジ方法】下の3つから取り組むコースを1日1つ決める。10月の中で、どこか1週間決めて取り組む。

たまご🍳コース(初級)	寝る2時間前からメディア機器にさわったり、画面をみたりしない
ひよこ🐣コース(中級)	夜ごはんの後からメディア機器にさわったり、画面をみたりしない
にわとり🐔コース(上級)	家に帰ってからメディア機器にさわったり、画面をみたりしない

日にち	10/ (月)	10/ (火)	10/ (水)	10/ (木)	10/ (金)
選んだコース (○をつける)	🍳・🐣・🐔	🍳・🐣・🐔	🍳・🐣・🐔	🍳・🐣・🐔	🍳・🐣・🐔
ふりかえり (○か×で書こう!)					

尿検査・ぎょう虫検査の提出を忘れずに!!

*尿検査(全年齢)

- 提出日… 10月6日(火)
- 忘れてしまった、月経等で提出できなかった場合… 救済提出日 10月20日(火)

*ぎょう虫検査(1年生)

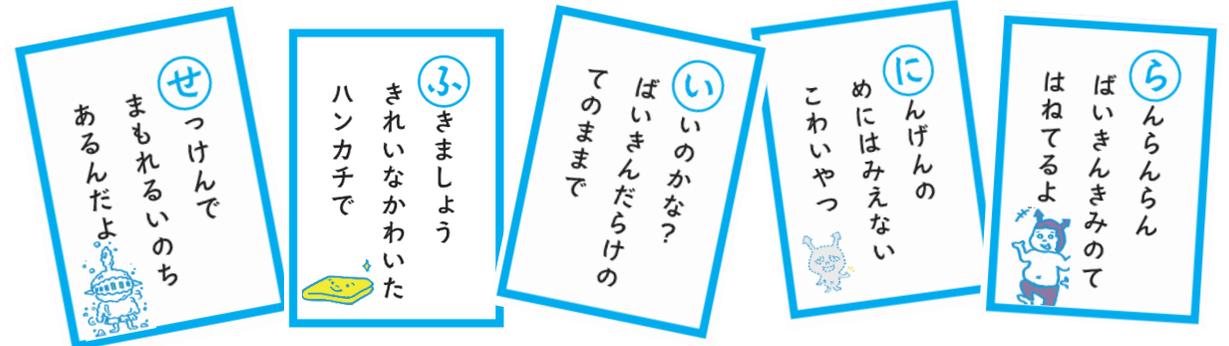
- 提出日… 10月5日(月) ※忘れてたら6日(火)に持ってくる

10月15日は「世界手洗いデー」

毎日しっかり手洗いを続けていますか？10月15日は「世界手洗いデー」です。学校やお家には当たり前のように、ひねったらきれいな水が出る水道とせっけんがありますね。しかし、それが当たり前ではない国がたくさんあります。きれいな水やせっけんがなくて手洗いでできない国の子どもたちの多くが病気になったり、亡くなったりしています。

健康と命を守るための、大切な手洗い。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやいろいろな風邪がはやる季節になります。これから寒い日が増えて、水が冷たくつらいこともあるかもしれませんが、6つのポーズであわあわ手洗いを続けていきましょう！

「なかやまてあらいかるた」をつくろう!



手洗いの大切さや上手な手洗いのコツを伝える「かるた」をみんなで作ってみませんか？上の例のようなかるたを考えてみてください！みんなで作ったかるたを、ろうかに貼りたいと思います★

しめきり … 10月20日(火)
提出場所 … 保健室

キリトリ

なかやまてあらいかるた 応募用紙

ねん 組 なまえ: