

おうちの人といっしょに  
読みましょう。

# ほけんだより10月号



9月は大和田小学校でもいろいろな感染症が発生していました。(マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、手足口病、など) 市川市内では、インフルエンザや新型コロナによる学級閉鎖も見られました。10月に入ってからも同じように感染症の発生や風邪症状による欠席が多くみられます。感染症予防の基本である「手洗い」は習慣になっていますか?朝登校してすぐ、給食の前、トイレの後、外遊びや掃除の後にはていねいに手洗いをすることを続けていきましょう。

## 《10月の保健目標》・目を大切にしよう・心の健康づくりをしよう

### 目を大切にして近視を予防しよう!

大和田小学校では、メガネなしでの視力がB~Dの人が25.8%、メガネの人が16.5%いて、そのほとんどが「近視(遠くがよく見えなくなる状態)」と診断されています。

#### 目にやさしい生活を心がけましょう

- ・1日1回は外で遊ぶ。外で過ごす時間を2時間確保する。
- ・勉強やゲーム、読書などをするとときは、1時間に1回15分くらい休憩する
- ・部屋を明るくする。姿勢をよくして、本やタブレットとの間は30センチはなす。
- ・バランスの良い食事、十分な睡眠をとる。



#### まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったりときには、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありますか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまします。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



### 9月30日~10月4日実施 第2回ヘルシーチェックカード結果のお知らせ

今回の項目は「早寝早起き・体力向上・一日一回外遊び・給食をよくかんで食べる・手洗い・ハンカチティッシュ」でした。

全校児童 665 人のうち、

・取り組んでカードを提出した人数・・・635 人

・目標達成 ☆30 個以上の人数・・・495 人 (78.5%) (第一回は 78.7%)

今回一番よく取り組めたのは、「給食をよくかむ」で 92.3% の人が☆5 つ全部できていて、前回より 2.3% (12 人) 増えました。そして「手洗い」「ハンカチティッシュ」が全部できた人も前回より 3~4% (約 20 人) 増えていました。少しでも意識してできた人が増えたことは、とても素晴らしいと思います。第3回は1月に実施予定です。次は他の項目でも☆を一つでも増やしていきましょう。