

# ほけんだより10月



R5.10.13  
館林七小  
保健室



おかしをたべたら  
はみがきしよう☆

あきば 秋晴れのもと、最高の運動会となりましたね。その後は急激に気温が下がるなど、気温の変化が激しい今日の頃。肌寒い日でも半そで・短パンでいる児童を見かけますが、寒いと感じたら、着るもので調節して、体調をくずさないようにしましょう。

め



あいご  
の愛護デー

10月10日は

ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう！

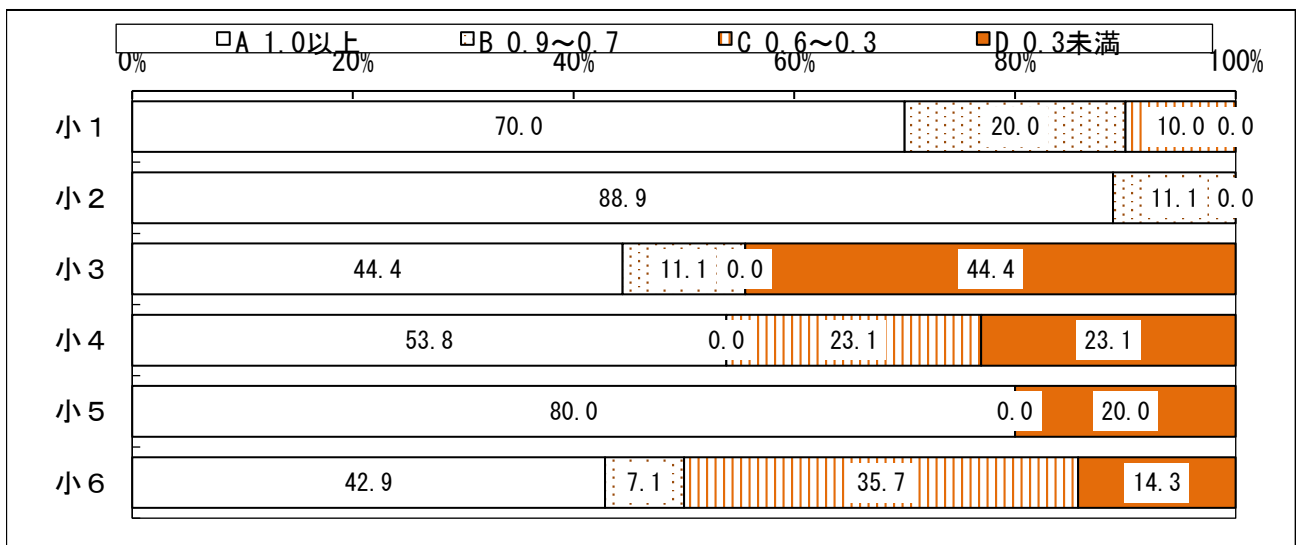
みなさんはいつも、目の健康について考えながら生活できていますか？とくに現代はスマホやゲーム、タブレット学習など、目にとってはストレスの多い時代かもしれません。目の疲れは視力の低下につながります。毎日の生活の中で少しでも目の健康を意識して過ごしてみましょう。下のグラフは4月の視力検査結果です。学年が上がるにつれ、視力低下が進む傾向にあります。ぜひ、目を大切にした生活リズムを心がけましょう。

## 視力検査結果(4月実施)

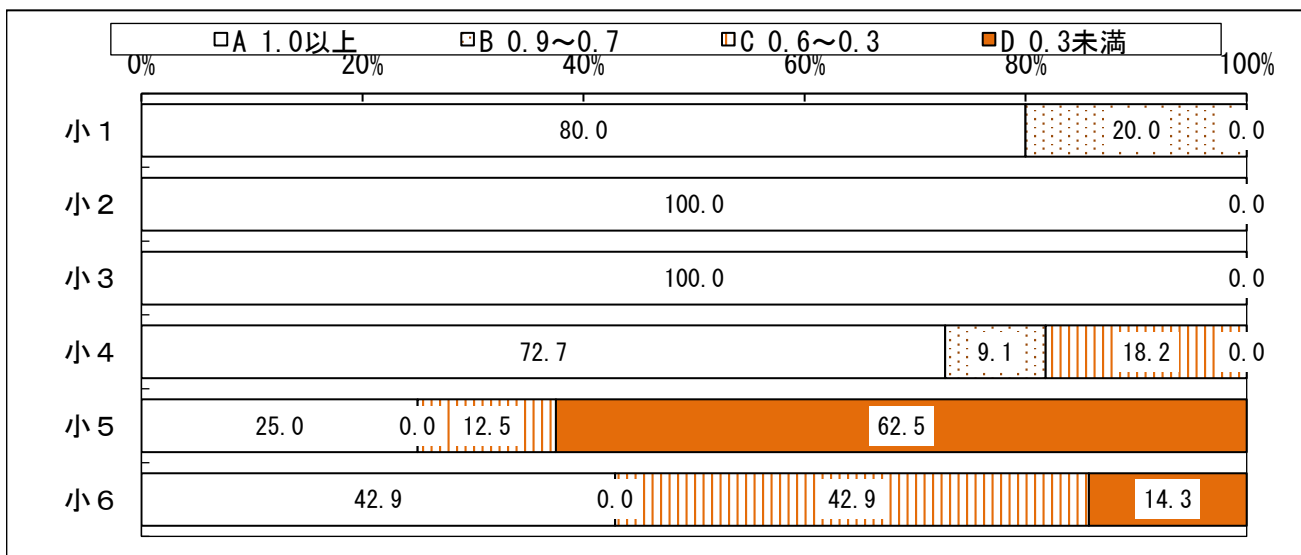
☆男子☆



遠くを見るときにこんな顔になっていませんか？  
視力低下のサインです！



☆女子☆



# 目によいことを知ろう！

今年度は、目の健康に関する知識を身に付けることを目標としています。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

みなさんは、「目によいこと」を知っていますか  
目によい5つのことを実践してみましょう☆

## ①早ね早おき

すいみんは目のためにも大切です。生活リズムをととのえて十分なすいみんをとしましょう。

## ②バランスの良い食事

好き嫌いなくお肉や魚、野菜もしっかり食べましょう。

目によいと言われている食べ物…ブルーベリー、色の濃い野菜など



## ③外遊び

1日2時間以上外へ出て、太陽の光を浴びましょう。日光を直接見ないように注意！

## ④スマホやゲームの使い方

長時間しない、明るい場所でする、まばたきを意識するなど…

目の負担が少なくなるように心がけましょう。

この機会にご家庭でメディア使用のルールを見直してみてもよいかもしれません。



## ⑤目にやさしくする

目をあたためる、目のストレッチも効果的です。

前髪が目に入らないようにも気を付けましょう。

最後に…目が見えにくい・おかしいと坎じたら  
病院へ行きましょう☆

保健室前の  
ポスターにくわしく  
書いてあります

保健委員が  
作成しました☆



## ◎インフルエンザ・新型コロナウイルスによる出席停止の通知書について◎

インフルエンザ・新型コロナウイルスに罹患し出席停止（休業中は不要）となった場合には、登校再開の際に療養報告書の提出をお願いいたします。

医師の指導のもと保護者が、「インフルエンザにおける療養報告書」または「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」を記入し、登校時に学校に提出

※「インフルエンザにおける療養報告書」「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」の用紙は、学校まで取りに来ていただくか、七小ホームページからダウンロードできます。

〈インフルエンザの出席停止期間の基準〉

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。」

〈新型コロナウイルスの出席停止期間の基準〉

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。」