

ほけんだより 10月

令和6年10月25日
館林市立第七小学校
保健室

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この頃。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。

10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう!

10月10日は

め



あいご
の愛護デー

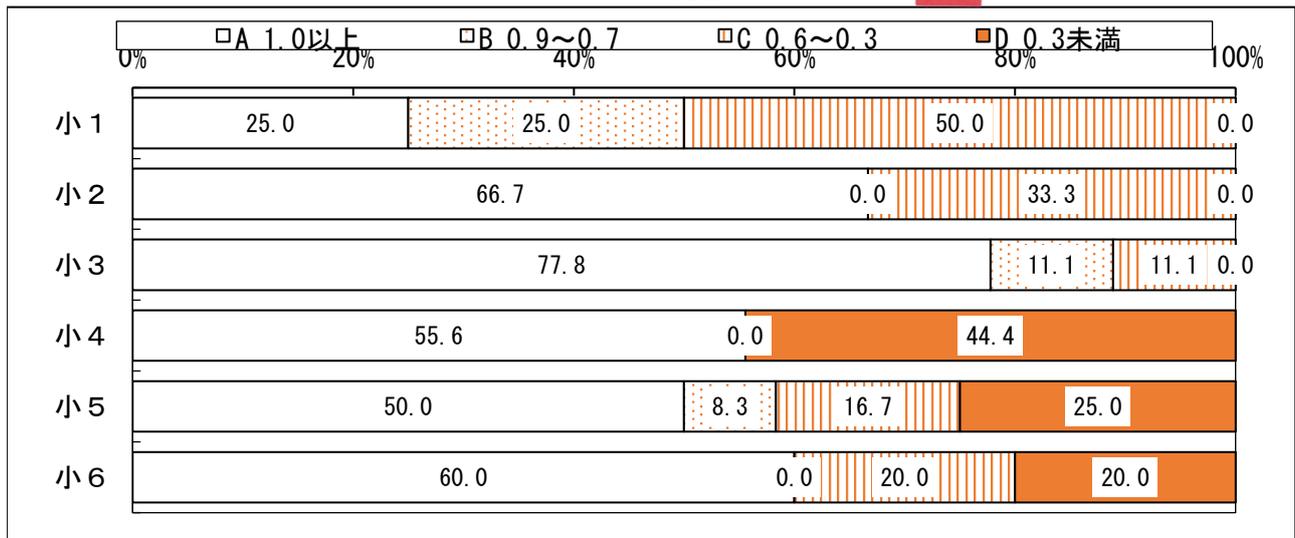
みなさんはいつも、目の健康について考えながら生活できていますか？とくに現代はスマホやゲーム、タブレット学習など、目にとってはストレスの多い時代かもしれません。目の疲れは視力の低下につながります。毎日の生活の中で少しでも目の健康を意識して過ごしてみましょう。下のグラフは4月の視力検査結果です。学年が上がるにつれ、視力低下が進む傾向にあります。ぜひ、目を大切に生活リズムを心がけましょう。

視力検査結果(4月実施)

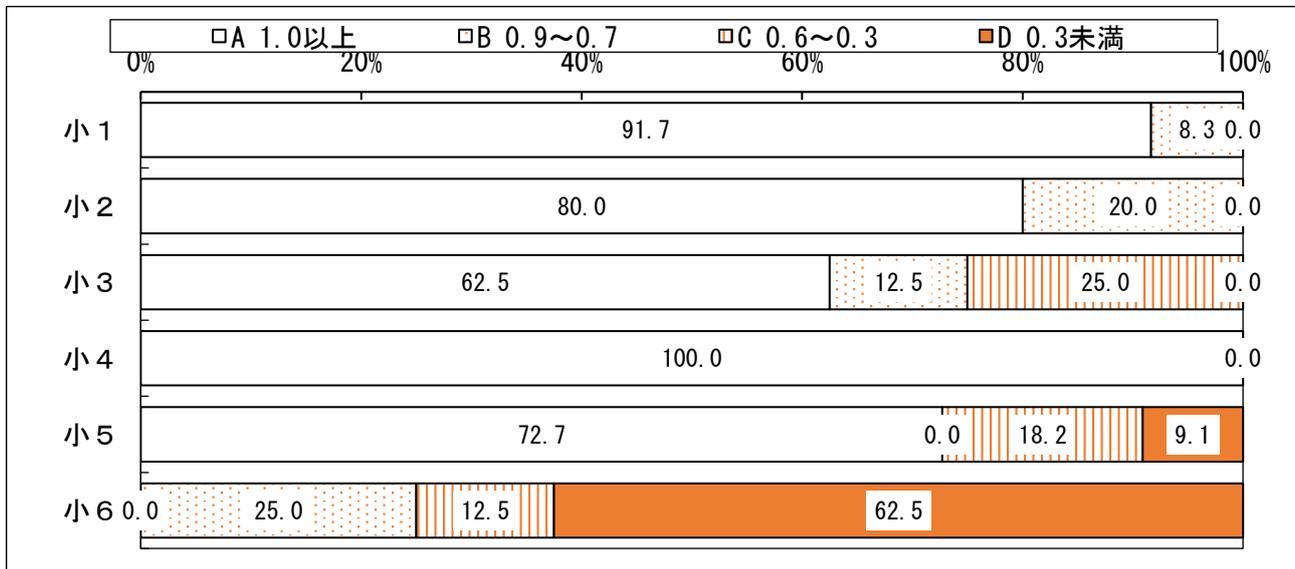
☆男子☆



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☆



ゲームやスマホ、

ただつか
正しく使えていますか？

10月9日（水）5時間目の時間に5年生のクラスでICT支援員の菊池さんにゲームやスマホについてのお話をさせていただきました。

ゲームに熱くなりすぎると… 口が悪くなってしまうことはありませんか？

相手と向かい合って悪口は言えないけれど、ゲームなどの画面ごしだと相手が向こう側にいることをわすれてしまいがちですね。また、ゲームの画面の中の人自分になっている感じがして、気持ちのコントロールがむずかしくなることもあります。夢中になりすぎていると感じたときには、一度ゲームを休けいして現実世界にもどってきませんか？



メッセージ、既読表示にとらわれないで！

自分が送ったメッセージ、相手の既読が表示されているのになかなか返事が来ないと不安になってしまいますね。「LINE」は、東日本大しんさいをきっかけに生まれました。その中でもこだわったのが既読機能で、すぐに返事ができない時であっても「既読」が通知されることで、メッセージが読まれたことが送信した人に伝わるようにしました。

みなさんも、メッセージを読んで返事をしようとしたらおうちの人によばれてしまいすぐに返事ができなかったことや、あとで返事をしようと思っていてそのままわすれてしまったこと、ありませんか？きっと相手も同じような状況かもしれません。すぐに不安になるのではなく、相手もいそがしいのかも…と気持ちを切りかえてみましょう。

◎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。」