

ほけんだより 10月



R1.10.7
館林七小
保健室



ほけんもくひょう 10月の保健目標



あさゆうひ こ きせつ 朝夕冷え込む季節となりました。きゅう おんどへんか たいちよう くす 急な温度変化で体調を崩している人も多くいます。これからは風邪やインフルエンザになりやすい季節でもあるので、一人一人が予防法について考えてみましょう。また、じきゅうそうれんしゅう はじ 持久走練習も始まりました。たいちよう 体調をととのえて、げんき あき たの 元気に“スポーツの秋”を楽しみましょう！

10月10日は の愛護デー

わたし 私たちが外から得る情報の80%は目から入るといわれています。そんな働き者の目に感謝の気持ちを持って大切にしたいですね。



ほんを近づいて読む



テレビを近づいて見る



暗いところでゲームをしたり本を読んだりする

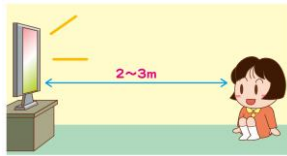


前髪が伸びて目に入る

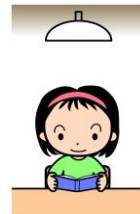
目の健康を考えて、こんな生活にかえてみよう！！



本から30cmはなれて読もう



テレビから2~3mはなれて見よう



明るいところで見るようにしよう



前髪を切る



ピンでとめる

むし歯治療、すすんでいます！！

夏休み明けから着々とむし歯をなおしたという報告が届いています。

10/3現在の治療率は **78.1%**です！

治療率100%のクラスも出てきました！

すばらしいですね！！

各クラスの治療状況は保健室前に掲示してありますので、ぜひチェックしてください☆



インフルエンザにご注意ください…

今年は例年よりもだいぶ早くから日本でインフルエンザが流行しはじめているようです。インフルエンザにかからないためにも、免疫力を高めておきましょう！

＜免疫力を高めておく方法＞

- ① 栄養のあるものを食べる（食事）
- ② 疲れをためない（睡眠）
- ③ 適度に体を動かす（運動）

生活リズムを整えることが大切です☆

あなたの生活リズムは整っていますか？元気アップカードの結果を裏面にのせましたので、自分の生活を見直してみましよう。

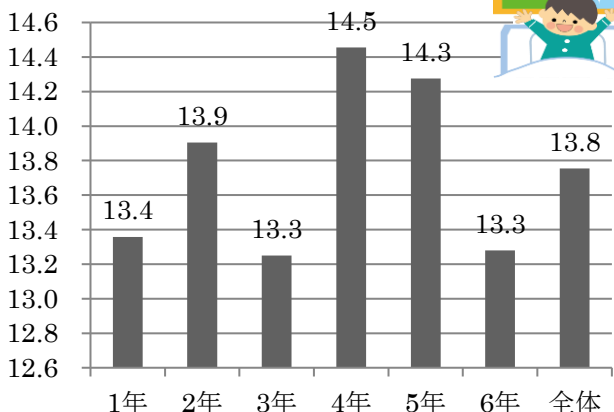
☆第1回元気アップカード結果報告☆



ご協力ありがとうございました！

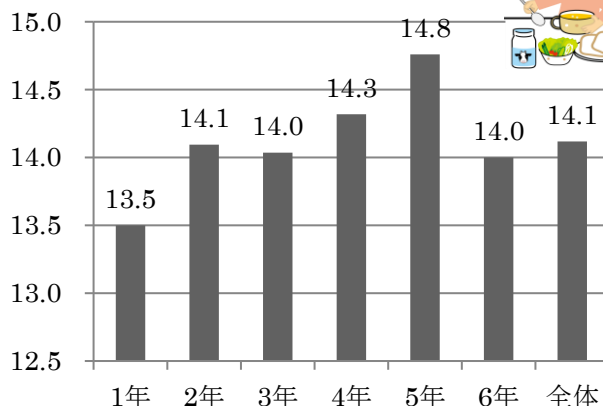
※結果は、各項目の平均(15点満点)です。点数が高ければ高いほど生活リズムが整っていることになります。

その① 早起き



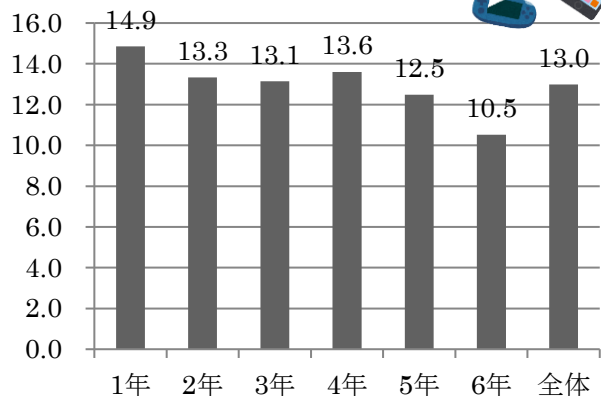
↑学年別の結果では、学年ごとにばらつきがありました。とくに早起きがきちんとできていた学年は4・5年生でした。反対に、3・6年生がやや低い結果でした。早起きの習慣を身につけて、朝から元気アップを目指しましょう！！

その② 朝ごはん



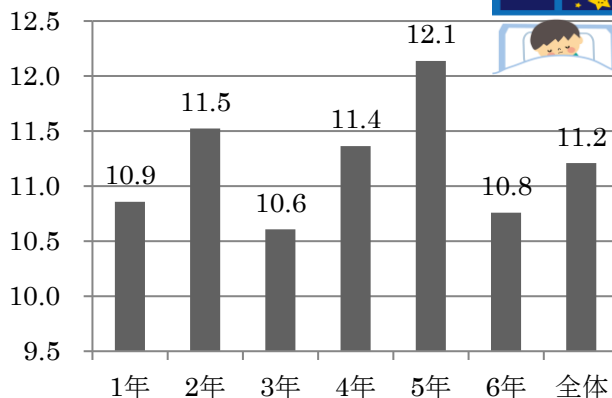
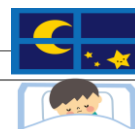
↑学年別の結果では5年生はしっかり朝ごはんを食べられる人が多かったようです。1年生はやや低い結果でした。早起きできていた4・5年生は、朝ごはんもしっかり食べられているようです。

その③ ゲーム・スマホ



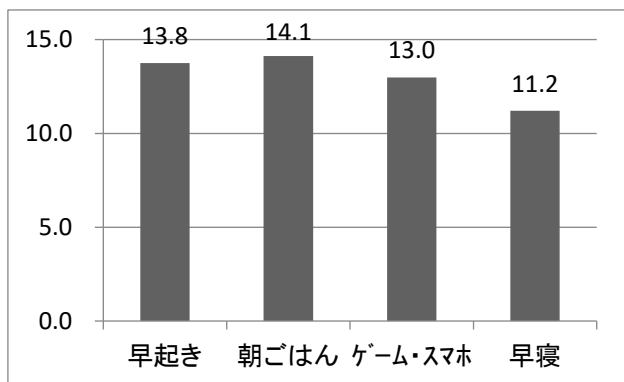
↑学年別の結果では、1年生が最もゲーム・スマホの時間を意識して生活できたようです。学年が上がるにつれ、ゲーム・スマホをする時間が長くなる傾向にあります。自分で自分をコントロールする力が必要なようです。

その④ 早寝



↑学年別の結果では、5年生が最も早寝を意識できていたようです。早寝については、家庭事情により9時より前に寝かせるのは難しいというご家庭もあるかと思います。できる範囲内で早寝を心がけ、翌日の学校生活を元気に過ごせるよう、ご協力をお願いします。

その⑤ 項目別全体結果



←項目別の結果では、「朝ごはん」については14点以上(15点満点中)と、高い結果となりましたが、「ゲーム・スマホ」「早寝」については13点以下と、低い結果となりました。ゲームやスマホの影響で寝る時間が遅くなっているという人はいませんか？自分で自分をきちんとコントロールして、生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう！！

生活リズムを整えて、元気パワーアップ！！