ほけんだより 10月

館林市立第四小学校　保健室

じどうのみなさんへ

晴れた日にはさわやかな秋の風が感じられる季節になりました。今年の９月は雨の日が本当に多かったですね。

１０月は運動会があります。練習の成果を発揮するためにも、早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、元気な体作りを意識して生活できるといいですね。そして運動会当日は、しっかり水分をとり、けがに気をつけながら、全力で競技にのぞみましょう！



秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差

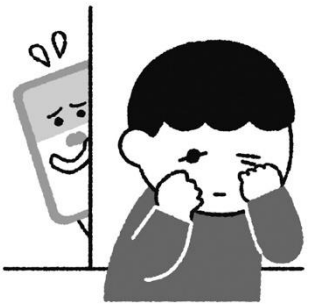


衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？　そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。



夏休みの生活カレンダー

夏休み中に取り組んでいただいた生活アンケートを見せていただきました。今年はお家の人と一緒に目標を立てていただいたおかげで、夏休み中も生活リズムをある程度守れた人が多かったように感じます。

スクリーンタイムについても、昨年は目標時間が6時間や7時間と長く設定した人が何名もいておどろきましたが、今年は1～3時間に設定した人が多かったです。

目標をほとんど達成できた人も、むずかしかった人もいたようです。しかし、生活カレンダーをつけることで夏休み中でも、生活リズムを意識できた児童がいたことがうかがえました。

生活カレンダーは今後も長期休業のタイミングで実施予定ですので、お子さんが自分の健康に目を向けるきっかけの一つとして取り組んでいただければと思います。

～感想の一部をご紹介～

・〇がたくさんつけられた。△や×が少なかった。
・目標を守って生活できた。
・生活リズムを意識できた。またやりたい。
・ゲームをやりすぎてしまった。　　など

保護者の皆様へ　～いつも学校保健にご協力いただきありがとうございます～

・現在、アレルギーで学校対応を希望されているご家庭には、継続に関わる書類を配布させていただきました。もし、新たにアレルギーが発症した場合や、今まで学校での対応を希望していなかったけれど今後はアレルギー対応を希望する場合など、お早めに学校までご相談ください。

・10月より、インフルエンザやコロナウイルス感染症等で出席停止になった際の療養報告書が H&S で提出できるようになりました。詳しくは9月30日に配付したお便りをご確認ください。また、今年度については従来通り紙の療養報告書での提出も可能です。

・本校では、安全を第一に考えた教育活動を実施しておりますが、傷病者が発生した場合には、児童の安全最優先に救急車を要請することがあります。その際、傷病者の状況によっては、医療機関での診察に要する費用（選定医療費等）について、保護者の皆様にご負担いただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

※選定医療費：紹介状を持たずに、一定規模以上の大きな病院で受診した場合にかかる費用。