ほけんだより冬休み号

山ノ内小学校
保健室

おうちの人と一緒によんでね。

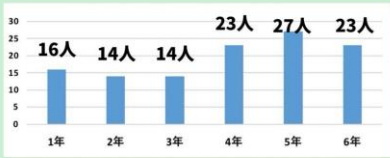
今年も残り少なくなりました。今年１年がんばった自分を「よくがんばったね」とほめてあげ、気持ちよく新年を迎えたいですね。

冬休みも病気とけがに十分気をつけて、楽しく過ごしましょう。新学期、笑顔いっぱいに登校してくるみなさんと会えるのを楽しみにしています。

第２回学校保健委員会を行いました

１２ 月 １０ 日(水)5時間目に第2回学校保健委員会を行いました。感染拡大防止のため、今回も音楽室から各教室をつなぎ、ZOOM配信を行いました。「視力低下を防ぎ、健康な生活を送ろう」をテーマに、これまでの取り組みの振り返りを行い、学校医の越山眼科 越山靖夫先生よりアドバイスもいただきました。

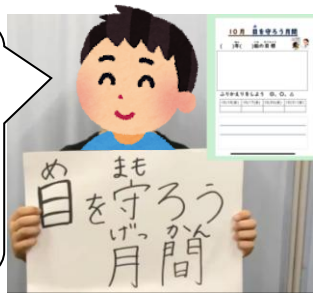
９月の視力検査の結果、4月から視力が低下した人の数



計１１７人

９月の身体測定で視力検査も行いました。4月と比べて視力が低下している人が、学校全体で１１７人いました。みなさんの結果はどうでしたか？

１０月は目を守ろう月間を行いました。各クラスの振り返りを発表してもらいました。



5の2のふりかえりより

授業中にタブレットの画面を見て学習する時間が長いので、目が疲れてしまうという意見が出ました。授業中にタブレットから視線をずらして黒板を見たり、休み時間にみんなの森を積極的に見たりする取り組みを行いました。みんな意識してできていました。ですが、画面が暗いまま見る人がいて気になりました。しっかり家でタブレットを充電して画面の明るさを調整して画面を見ることも気をつけていきたいと思います。

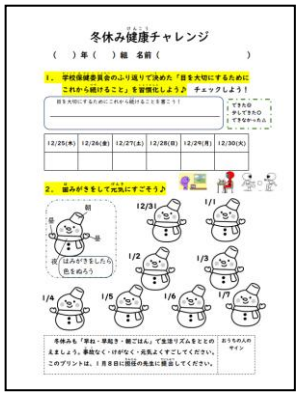
越山先生より

みなさんが取り組まれている目を守る3つのこと①**１日2時間は外で遊ぼう　②30分使用したら 20秒ほど遠くをみて目を休める③画面との距離を30㎝、パー2つ分はなす**は視力低下を防ぐ・視力低下の進行を緩やかにするためにも大切です。**ぜひこれからも続けてください!!**

みなさんの感想より

目を大切にすることの重要性に改めて気づいた。実際、私自身もゲームやメディアの使い過ぎで、目が疲れやすくなったり、視力が下がったりしていたから気をつけたいと思ったし、外に出て遊ぶのも日常に取り入れたいと思った。

冬休み健康チャレンジに挑戦しよう♪


冬休み健康チャレンジ

（　）年（　）組　名前（　　）

1、学校保健委員会のふり返りで決めた「目を大切にするために これから続けること」を習慣化しよう♪　チェックしよう！

目を大切にするために これから続けることを書こう！

できたら○ やしてたら△ できなかったら△

12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)

2、歯みがきをして元気にすごそう♪

朝　12/3　1/1　1/2　1/3　1/4　1/5　1/6　1/7

母　父　はみがきをしたら色をぬろう

冬休みも「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえましょう。事故なく・けがなく・元気よくすごしてください。
このプリントは、1月8日に担任の先生に提出してください。

おうちの人のサイン

冬休みも**「目を大切にする」**と**「歯みがき」**の２本立てです。

☆3～6年生は、目を大切にするために自分で決めたことに取り組みましょう。

☆1・2年生は、目を守るために大切な3つの事ができているかチェックしましょう。

☆歯みがきカレンダーは全学年共通です。食後の歯みがきをしっかりしましょう！

冬休みも**規則正しい生活**を心がけましょう。メディアの使い方については、**家族で話しあって使用**しましょう。**外でしっかり体を動かしましょう♪**

冬休みも心がけよう

早ね
早起き

バランスのよい食事

歯みがき

外あそび

目を大切に

冬休みがチャンス！

治療をすませましょう!!

日ごろ健康面で気になっているところがある人、むし歯がある人、目・耳・鼻に病気がある人は冬休みを利用して必ず受診するようにしてください。冬休み中に治療し、健康なからだで新学期を迎えましょう！！

治療が終わってもまたむし歯にならないように**ていねいな歯みがき**を続けましょう。

もともとむし歯ゼロの人もそのきれいな歯を保てるようにがんばりましょう。

保護者のかたへ

・２学期も健康管理へのご協力ありがとうございました。３学期の感染症の流行が心配されますので、引き続き外出後や食事前の手洗い・うがい、抵抗力を高める生活づくり（十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動など）へのご協力をお願いします。

・むし歯の治療が必要なお子さんには再度お便りをお渡ししております。
むし歯の治療は時間がかかる場合もありますので、冬休み中に受診されることをお勧めします。結果は学校へお知らせください。

※☺　今年１年間ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。　☺※