

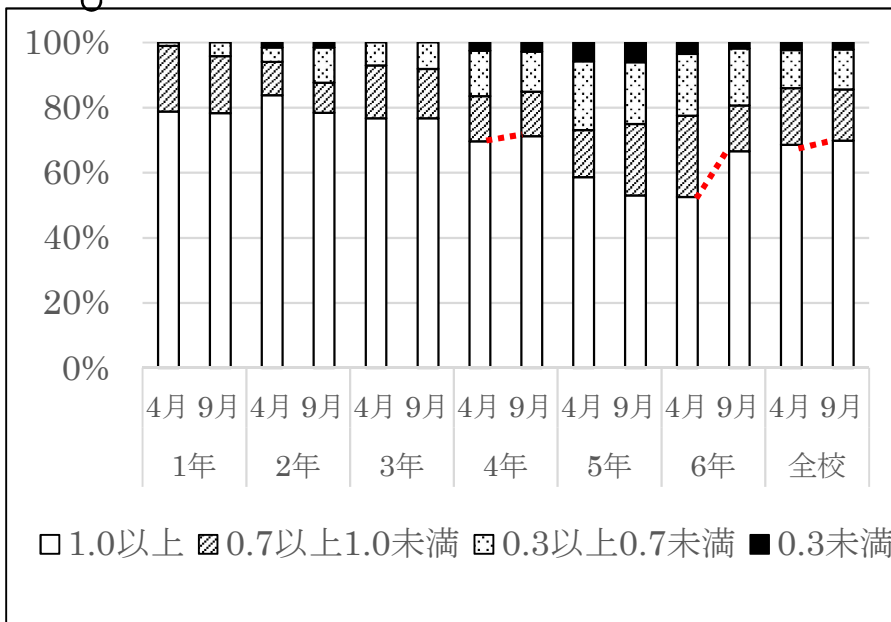


ほけんだより 10月

令和3年9月29日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

長い暑い夏からさわやかな秋へ、季節の移ろいを感じる日々です。猛暑の疲労と気温や気圧の変化、また、コロナ自粛疲れで、自律神経や免疫力が乱れやすい時季です。生活リズムを整えて気分転換を行い、“実りの秋”を元気に過ごしましょう。

視力検査の結果



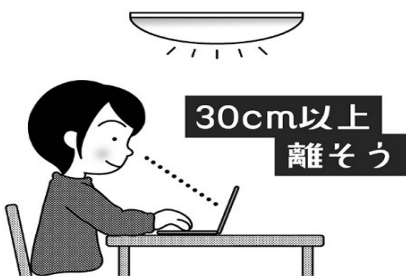
10月の保健行事

- 6日(水) 心臓二次検診(対象者)
- 7日(木) 内科検診
3年・5の1・5の2
- 8日(金) フッ化物塗布
2・3年希望者
- 14日(木) 内科検診
1年・5の3

1学期と2学期の視力検査の結果を比べると、4年生と6年生に改善が見られました。視力が回復した人に聞くと、「病院に行った」「ゲーム時間を減らした」「目の体操をした」など、目を守る工夫を行っていました。まだ、間に合います！自分の生活を見直し、一生使う大切な“目”を守る行動を心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー

明るい部屋で

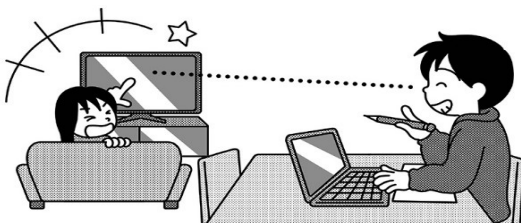


スマホも
タブレットも
1人1台!?

移動中はまわりの景色も
楽しんで

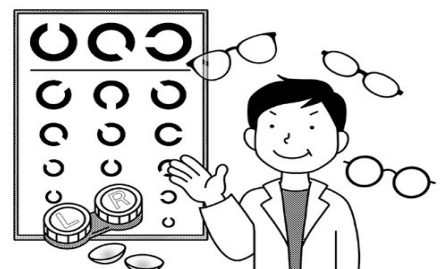


1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



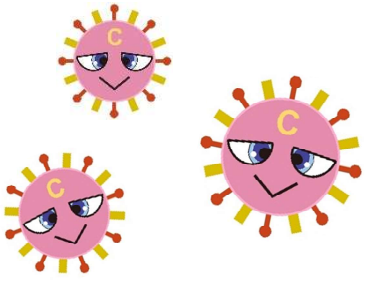

生活習慣を
目に優しい

定期的に眼科医の
指導を受けよう




STOP! コロナ差別

以前、給食時間に放送された、教頭先生のお話（3つの感染症）を覚えていますか？コロナに関するいじめや嫌がらせて、心を痛める子どもが増えているそうです。自分の心を振り返ってみましょう。


 <p>今、大人も子どももコロナにかかる人が増えています。</p>	 <p>マスクや手洗い、ソーシャルディスタンスを守り、どんなに気を付けていても、かかってしまうことがあります。とつてもつらい病気です。</p>
<p>3</p> <p>これは、「差別」です！</p> <p>あの人、コロナになっただ人よ。</p> <p>やべえ！うつされる。あっちいけ！</p>	<p>4</p> <p>「差別」ダメ！ダメ！</p> <p>コロナになっただ人は何も悪くありません！相手の気持ちをやさしい心で考えましょう！</p> <p>いつ、だれがかかるかわからない病気です。</p>

***イヤなことや困ったことなど、「こころが苦しい」時は、必ずお話してくださいね！**

☆病気や予防法を正しく知ろう！☆

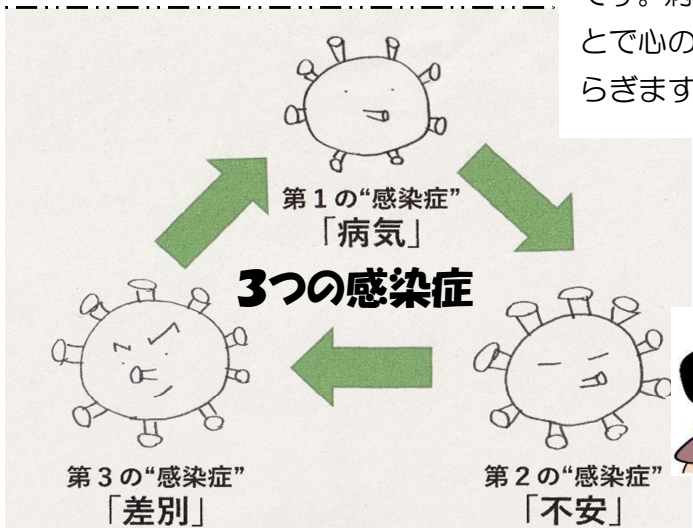


マスク

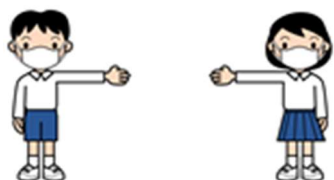


手洗い


3つの感染症



分らない事が多い未知のウイルスです。病気の情報を「正しく知る」ことで心の準備ができ、不安や恐怖が和らぎます。




ソーシャルディスタンス



換気 せきエチケット

☆“やさしい心”で考えよう！☆

「もし、自分がそうだったら・・・」コロナにかかった人やコロナと戦う病院関係者など、大変な思いをしている人達の立場になって考えましょう。「応援したい！」と“やさしい心”が生まれます。



☆予防法を実行しよう！☆

正しい知識を使って、予防法を実行しましょう。「自分はちゃんとやっているゾ！」という自信が、不安を遠ざけます。



規則正しい生活



水分補給



けんこうチェック