

ほけんだより



No.12

2023/10/17

池田小学校 保健室

イラスト引用元:「健」2023年10月号

少し肌寒く感じる時期ですね。体調をくずしてはいませんか？岡山県では10月5日に「インフルエンザ注意報」が発令されました。コロナだけではなく、インフルエンザにかかる人も増えているようです。石けんでの手洗いがおろそかになっていませんか？手洗い・うがい・換気など自分でできる感染症対策をしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう！☺

学校保健委員会お世話になりました！



10月12日(木)に学校保健委員会を開催しました。たくさんの保護者の方がご参加くださり、大変ありがとうございました。会では養護より健康・体力面(健康診断、いきいきカード、新体力テストの結果)からみた児童の様子をお話させていただきました。また、ご多用の中、講師として本校歯科医 田邊 昭先生、眼科医 丸山 久子先生、薬剤師 村木 理英先生にお越しいただき、保護者の皆様からいただいた質問に直接お答えしていただきました。配布させていただいた資料には、当日欠席されていた内科医 谷向 健先生、耳鼻咽喉科医 服部 謙志先生からのご回答も掲載しております。お時間のあるときに、お子さまと一緒にぜひご覧ください。

(保護者の皆様からいただいたご感想)

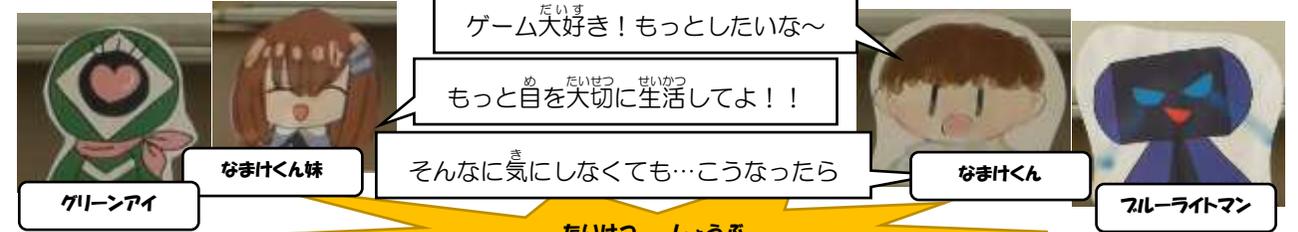
学校医の先生方のお話は普段病院に通わなければ聞けない質問だったり、これからの健康面での知識を今回の学校保健委員会で知れたことは子を持つ親として役に立つお話で良かったと思います。

学校にきて子どもの様子を見ている臨床医の先生方から直接お話を聞くことができてよかった。
歯科など、トラブルがあったときだけではなく、定期的に連れて行こうと思いました。

~今月の保健目標~

目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーでした👁️そこで健康委員会でパープサート劇を作りました！



クイズ対決で勝負だ！！

第1問 メディアを1時間見たらどのくらい目を休めたらいいでしょうか？ ①5秒 ②1分 ③15分

第2問 まばたきは何のためにしているのでしょうか？ ①特に理由はない ②目に入ったよごれをおとすため ③昔からの言い伝えがあるから ④目の中にあるものを出さないため

第3問 テレビやけいたいをたくさん見ることは目の運動になる。○か×か？

第4問 大人の目の大きさは約何センチでしょうか？

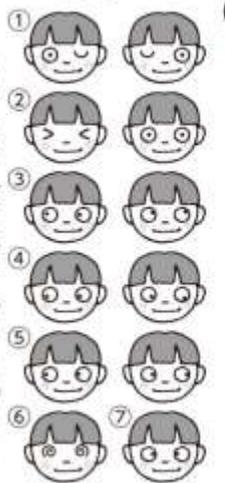
第5問 「じゅうけつ」とは目が赤くなることである。○か×か？

みんなは何問正解できたかな？

やってみよう👁️のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

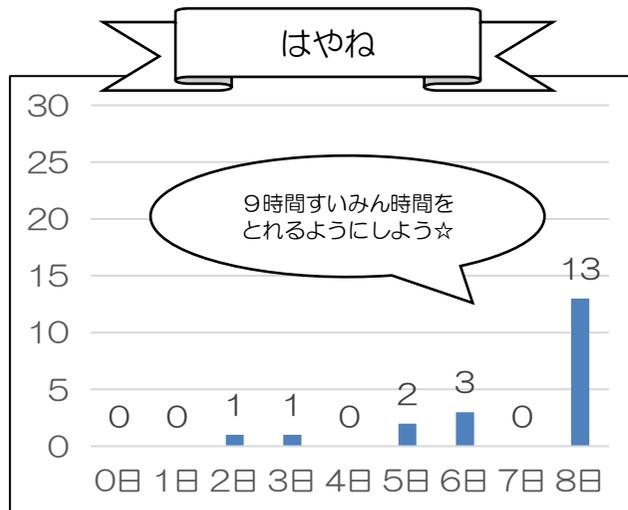
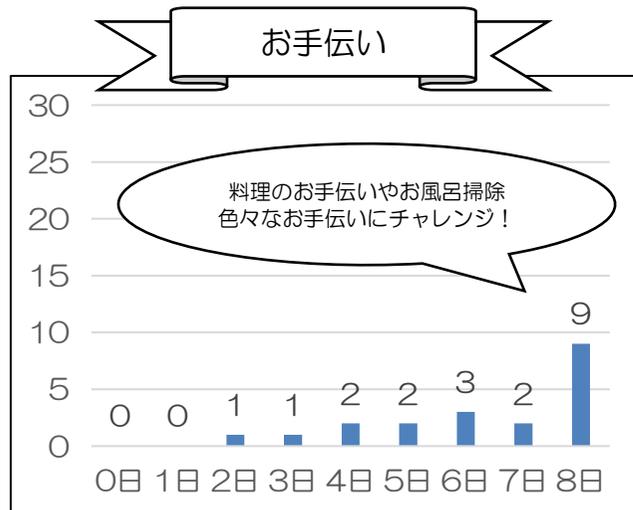
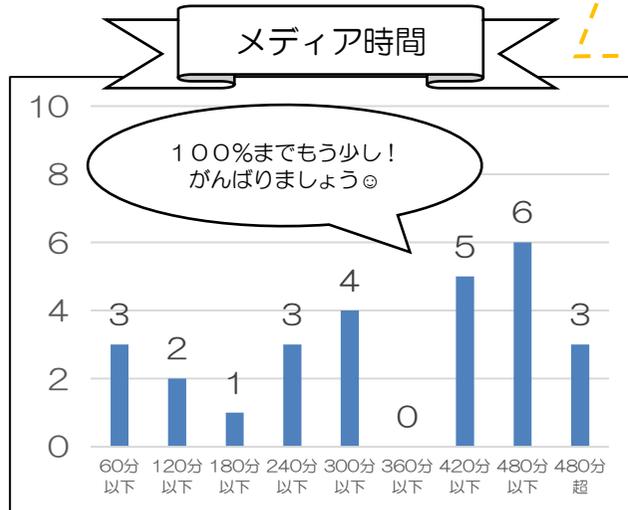
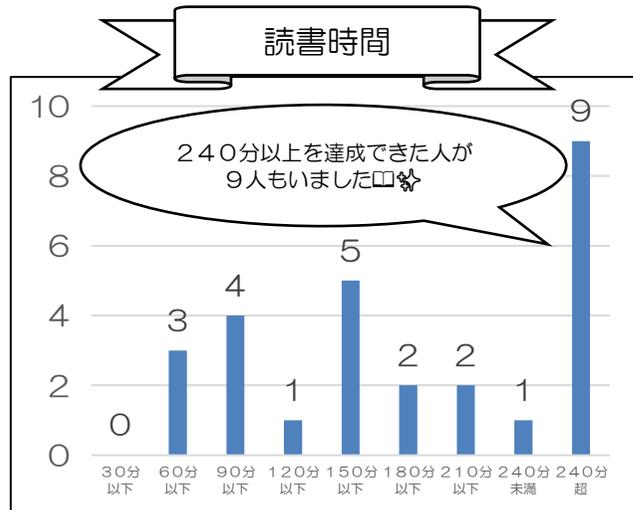
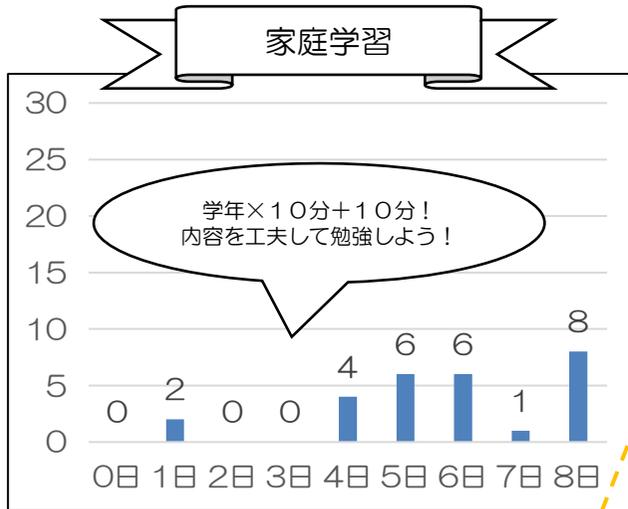
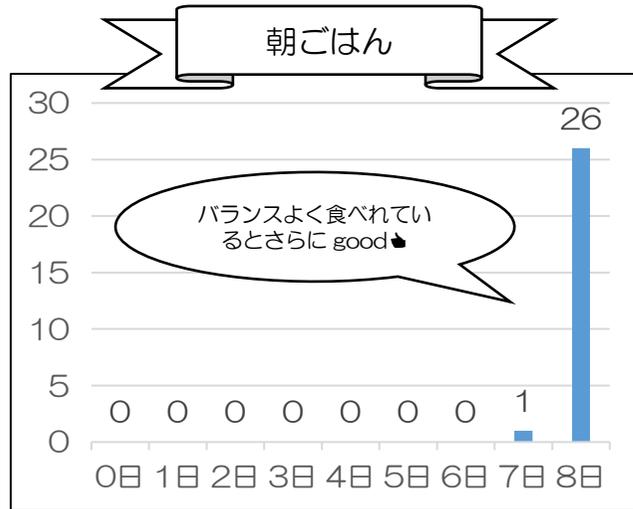


point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

クイズの答え … 第1問:③ 第2問:⑦ 第3問:× 第4問:約2.3~2.4センチ 第5問:○

いきいきカードの結果

10月3日～10日は今年度3回目のメディアコントロール週間でした。結果を下の表にまとめています。今回は3連休もありましたが結果はどうでしょうか…！一緒に振り返ってみましょう。



今回のメディアコントロール週間では、第2回よりもメディアの時間を守ることができた人が増えていました！読書、自学、外遊びなどでメディアを使う時間を減らすことができたと振り返りに書いてくれていた人もいて、工夫して過ごすことができたことがわかって嬉しかったです。次回の課題は家庭学習とはやねですね…！がんばりましょう！！

みんなのすてきな振り返りを紹介します！

まえよりどくしょのじかんをおおくすることができまし、メディアのふんすうをゼロにできてうれしかったです。

毎日工夫して自学をすることができた。自学を工夫することでメディアの時間が少なくなったのでよかったです。

3連休を外で遊んだらメディアの時間がへったので、これからも外で遊んでメディアの時間をへらそうと思いました。



くすりと健康の週間

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうためにと設定されたそうです。みなさんは薬を正しく使っているでしょうか？チェックしてみてください！

薬をのむ時間・量を守る！



人の薬をのまない！



水かぬるま湯で薬をのむ！

