

スマイル

2013・10月

あかしあ台小学校 保健室

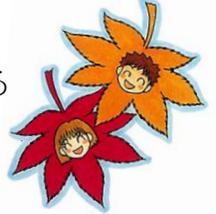


10月をむかえ、からだで秋を感じるようになりました。

朝と昼間の気温の差が大きくなります。かぜをひく人が増えてくる時期です。生活のリズムをくずさないように過ごしましょう。

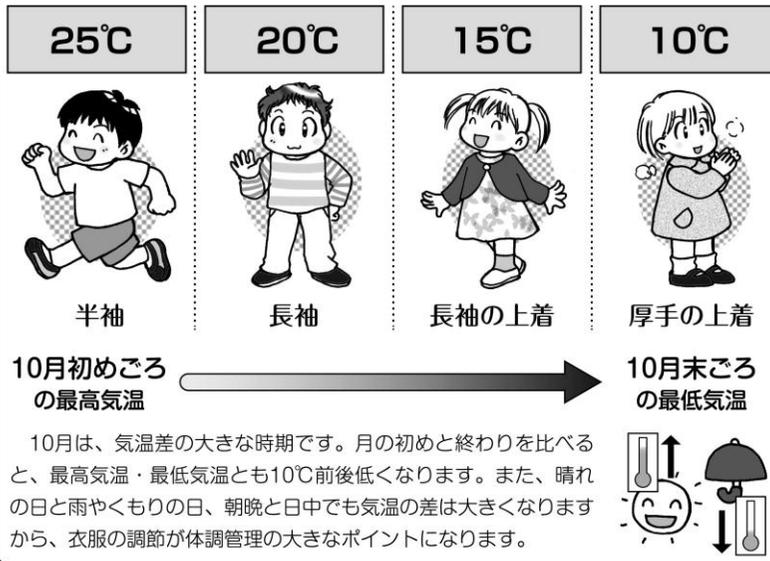
気温の変化に合わせて、衣服の調節をすることも大切です。

寒くなった時にあわてないように、休みの日に衣替えをしておくといいですね。



気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼



登校後、気温に合わない服装で、しんどくなる子もいます。

多めに着ている子は脱ぐように声をかければよいのですが、上に羽織るものをもってきていない子は、布団や毛布にくるまって、温まったりしています。

自分で準備をすることは大切なことです。天気予報などを参考に、朝、お子さんの服装をちらっとみてあげてください。

10月の保健行事

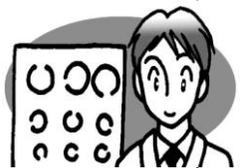
10月10日(木) 歯科健診・全学年 歯みがきをして登校してください。
治療済証を持っている人は提出してください。

10月16日(水) モアレ検査・5年生

10月中に視力検査をします。日は、後日おしらせします。

視力検査の結果は、「右A左A」以外の人におしらせします。

お知らせをもらったなら専門医にみていただくことをお勧めします。





10月10日は、目の愛護デーです。

目は、起きている間ずっと休まず、働き続けています。

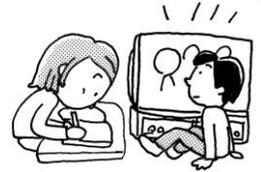
目が困るような使い方をしてしまうと、やがて視力が低下してしまうことに・・・本校では、4年生くらいから視力が下がる人が増える傾向にあります。毎日の生活を見直して、目にやさしい生活をしたいですね。

本やノート、テレビに近づきすぎていませんか？

姿勢は、どうですか？

本やノートとの距離はパー2つ分あいていますか。

テレビは、離れてすわって見えていますか？自分の目の高さに画面がありますか？



明るすぎたり暗すぎたりするところで勉強していませんか？

歩きながらの読書もよくないです。



ゲームをしすぎていませんか？

1日合計30分までとか、ルールをきめて遊びましょう。

寝転がってしていませんか？

明るいところで、いすにすわってしましょう。

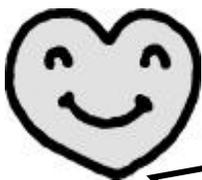
長い時間、同じ姿勢でゲームを

し続けて、腰が痛くなる子どもが

増えているようだと言った整形外科のお医者さんが話されていました。

ゲーム脳という言葉もあります。使い方によっては、目だけ

ではなく、こころやからだにも影響がありそうですね、



おなか痛くて、ぼ～っと外をながめていたら、保健室前を通りかかった子が「なにしてんの～」と声をかけてくれました。「おなか痛いねん、たすけて～」と言うと「何したらいい！」とすぐに言葉をかけてくれました。やさしさにふれて、とってもうれい日でした。