

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2021.10. 5

今日の保健目標: 目を大切にしよう

2学期が始まり、1ヶ月が経ちました。気温も涼しくなりすこしやさしい季節になってきましたね。新型コロナウイルス感染症と熱中症の心配から、外で遊ぶ機会が少し減ってしまった夏だったのではないのでしょうか？10月は、運動もしやすくなり、スポーツフェスティバルも予定されています。疲れた目を休ませるためにも、今月はテレビやゲームなどから離れて、体を動かす機会をふやしていきましょう！

タブレット等の利用が増えることで、疲れ目や肩こり、頭痛など違う心配も増えてきます。30分に1回は休憩をしよう。そして、画面に近づきすぎないように気をつけようね。



健康調査票は毎日もってこよう!

毎日、健康調査票でみなさんの体調を確認しています。みなさんが元気に学校生活を送るために大切なものです。必ず持ってきてくださいね。そして、「体調が悪いな」「心配だな」そんな時にはお家のひとに相談してから学校に登校するようにしましょう。

保護者の皆様へ

2学期、新しい出席停止基準となった中、学校運営にご協力いただきありがとうございます。今のところ、出席停止基準に変更はございません。変更があった際には、各ご家庭へご連絡させていただきます。

また、健康調査票の記入についてお願いが3点ほどございます。

- ① 土日も含み、毎日体調の確認をお願いいたします。また、その結果を健康調査票にご記入ください。
- ② 登校する前に、保護者の目で登校可能かどうか確認をしてください。記入内容によって、改めてご家庭に電話にて確認をさせていただくことがあります。症状によっては、すぐにお迎えにきていただく場合があります。
- ③ これから花粉症の季節に入っていきます。「鼻水」「咳」「たん」等の症状があるが、アレルギーや喘息がある場合には、登校することが出来ます。メモ欄にその旨をご記入ください。

以上の3点について、ご協力いただきますようお願いいたします。

キガコン デジたん

ポケたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう! の巻

ワタシを30分以上見つめないで!

お家でも寝る一時間前からは画面を見ないようにしようね。

30分に一回は20秒以上遠くを見て目を休めよう!

調べてみよう!
パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう?

9月になり学校でもタブレットをつかった学習が増えてきています。きっと自宅でも普段よりテレビやタブレット等に触れる機会がどうしても増えてしまうのではないのでしょうか?長時間続けて使用すると、眼精疲労や肩こりなど体に不調が出てくる場合があります。30分に1回休憩をとり、肩を動かして血行をよくするなど、上手につきあっていけたらと思います。