すこやか

藤沢市立俣野小学校
２０２３．１０．２

今月の保健目標：　目を大切にしよう

本格的に、運動会の練習が始まりました。まだまだ暑さも続きますので、朝ごはんを食べて、夜は早めに寝て疲れをとり、体調を崩さないように気をつけましょう。また、外から帰ったらていねいに手を洗って感染症対策もしていきましょう。運動会本番に、自分の力が出し切れるよう応援しています。

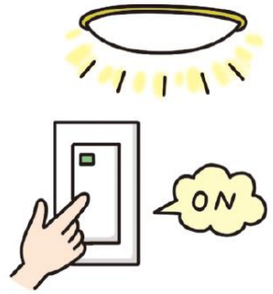
熱中症を予防しよう！

これから、運動会の練習が始まります。まだまだ暑さが残る中なので、熱中症がとても心配です。もう、マスクを外して生活することができます。「なんだか外すのが恥ずかしい」「マスクを外すのが不安」そんな声も聞こえてきますが、命に関わる熱中症から体を守るために、運動をするときにはマスクを外しましょうね。

目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



ときどき休む（1時間→15分ほど休けい）

目と画面をちかづけすぎない

「寝ながら」「ねこぜ」をさける

ごはん・おやつのときは使わない

「歩きながら」はぜったいダメ！

２０２３年１０月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

保護者の皆様へ

　2学期が始まり1ヶ月がたちました。新学期に入り、子どもたちの体調を心配していましたが、俣野小学校でも、かぜ症状や感染症での欠席が増えました。連日気温が30℃を超える日が続き、体調管理も難しいと感じています。また、ニュースでも、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行し始めていると報道されています。手洗いをこまめにし、換気をしていただくなど、感染症対策をおこなっていただけたらと思います。また、例年であれば、そろそろ涼しくなってくる頃ですが、日中暑い日がまだあります。子どもたちも寒暖差で疲れが見えますので、休養をとりながら体調管理をしていただけたらと思います。

２０２３年１０月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

運動会の練習が始まりました！

　今年も運動会の練習が始まりました。これから運動する日が増えますので、ケガを防ぐために以下のご協力をお願いします。

〇爪を切ろう！

爪が伸びていると、ぶつかった時に爪がはがれたり、友だちにケガをさせてしまうことがあります。こまめに切って、伸びすぎを予防しましょう。

〇前髪を工夫しよう！

前髪が長く、前が見づらいことがあります。短く切るか、ピンでとめるなど、前を見やすい工夫をしましょう。髪の毛が長い人は、束ねて運動しやすくすると良いでしょう。

〇靴のサイズを確認しよう！

夏休みがあけ上履きのサイズが合わない人がいました。これから体育館で運動することも増えます。上履き・体育館履き・外靴のサイズの確認をお願いします。もし外靴を新しくするときは、運動会当日はさけ、履きならす時間をとりましょう。

〇朝ごはんを食べてこよう！

2時間続けて練習をする日もあります。かなり体力を使いますので、朝ごはんを食べて元気に乗り切りましょう。