

ほけんだより 10月

須坂市立森上小学校 保健室

全国で緊急事態宣言が解除され、長野県独自の感染レベルも段階的に下がってきています。感染者が少なくなっているとはいえ、コロナ感染がなくなったわけではなく、感染力の強い変異株に入れ替わっている現在、もう一度、感染症対策のマスク着用、石けんでの手洗い、三密をさけることの基本に意識を向け、続けていきましょう。感染拡大防止のために、健康観察は重要です。お手数をおかけしておりますが、おうちの方には毎朝の検温、健康観察、オフレンジャーでの報告よろしくをお願いします。土日の8時までの入力は大変ですが、子どもの生活リズムを崩さず、体調を整える利点もありますので、ご協力をお願いします。長野県の感染レベル2以上の時は同居のご家族が発熱または、かぜ症状がある場合はお休みいただくこと、連絡帳をお友達に託すこともお控えください。文科省よりの衛生管理マニュアルや須坂市教育委員会の指導のもとに行っておりますので、重ねてお願いいたします。

10月10日



視力検査を行います

6日(水)・・・6年 7日(木)・・・5年 8日(金)・・・4年
12日(火)・・・3年 13日(水)・・・2年 14日(水)・・・1年

*メガネをしようしている人はわすれずに!

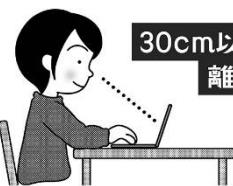
私たちの目は毛様小帯がゆるんだり、ちぢんだりしてカメラのレンズにあたる『水晶体』(すいしようたい)のあつさをかえピントを合わせています。スマホや携帯ゲーム、タブレット等でのYouTube等を近い距離(きより)ですずっと見ていると、目の毛様小帯に長時間の負担(ふたん)がかかり、緊張(きんちよう)が続きます。カチコチになった筋肉はスムーズに動かすことができず、すぐには、焦点(しょうてん)を合わせられず、見えにくくなってしまいます。**睡眠時間は、低学年10時間!**

高学年9時間30分! 視力検査数日前から、ぐっすり眠ってじゅうぶん目を休めておこう! 一そのために一

スマホやパソコン、タブレット、テレビの画面から出るブルーライトは、睡眠サイクルや体内時計を抑制するホルモンであるメラトニンの生成を抑制してしまいます。メラトニンが減ると眠りにつきにくくなったり、夜中に何度も目が覚めてしまったりします。また、電子機器から出る音も眠りを浅くする原因といわれています。

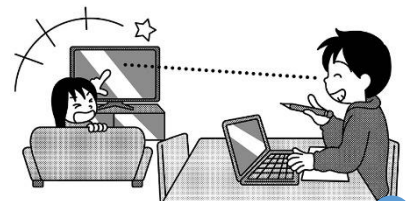
寝る1時間前に使用をやめるようにしましょう

明るい部屋で



30cm以上
離そう

1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



週日、インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせと問診票を配布しました。

コロナ禍において、『自分と友だち、家族、地域の人みんなの命を守る』ため、予防接種を受けておくことが大事です。12歳の児童のコロナワクチン接種との間隔は、前後2週間空けるように言われていますが、主治医と相談の上、接種を進めてください。一般のインフルエンザ予防接種は26日からとの事です。

♡10月は、目の愛護デーの他に健康推進デー、週間があるよ。

10月8日は

〇〇と関節の日

〇〇には何が入るかな？

ヒント 強い〇〇に必要なものは…

- カルシウム
- ビタミンD
- 太陽の光
- 運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかりと体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

正しい手洗いできるようになった？

10月15日は GLOBAL HANDWASHING DAY 世界手洗いの日

1つ手を洗う？ 洗い残しはない？

薬はルールを守って飲みましょう

薬の説明書で飲み方や作用、副作用を確認しよう！

くすり けんこう しゅうかん

薬と健康の週間

10月17日~23日

♡ 歯の健康旬間 がんばりましたね！

夏休みあけの歯の健康旬間中、コロナ禍で口を閉じてみがくエチケットみがきで20回ずつ順番にみがくこと、手鏡で確認すること、高学年ではフロスを使うこと、子どもたち自身が日々の中で歯と口の健康が保持できるように習慣づけに取り組んでもらいました。多くの児童が意識して取り組むことができました。

今年度の歯科検診の結果 一人当たりの永久歯のむし歯本数が0.4本になりました！(郡は0.3本。ちなみに本校7年前は1.1本でした。)「歯みがきをするのは当然でしょ!」とみんなが歯みがきをするようになった結果です。まだみがかないことや20回ずつみがかないことなど、課題はあります。

おうちの方には、しあげみがき、毎回の声かけ等ありがとうございました。歯みがきは毎日継続することが必要です。習慣づくまで今後ともお家でのサポートをお願いします。

音楽会

10月22日(金)

練習がはじまりました。本番当日は、練習してきた成果を十分に発揮して、素晴らしい音楽会にしたいね。1日1日の積み重ねが大事です。以下のことをこころがけましょう！

- ♡ のどにうるおいをもたらすために水とうをもつてこよう！ ♡十分にぐっすりねよう!!
- ♡ しっかり朝食をたべてこよう!!! ♡ 気温におうじた服そうをしよう!