

ほげんだりの ※おうちのひとと一緒に読みましょう。

えがお

第6号
29.10.3
旭東小

10月の保健目標
よい姿勢で目を大切にしよう

旭東小に赴任して、ザラロや栗、ポポーなど、様々な実が秋を知らせてくれるのが素敵だなと感じています。実の秋ですね。

よい姿勢はグー・チョキ・パー



●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

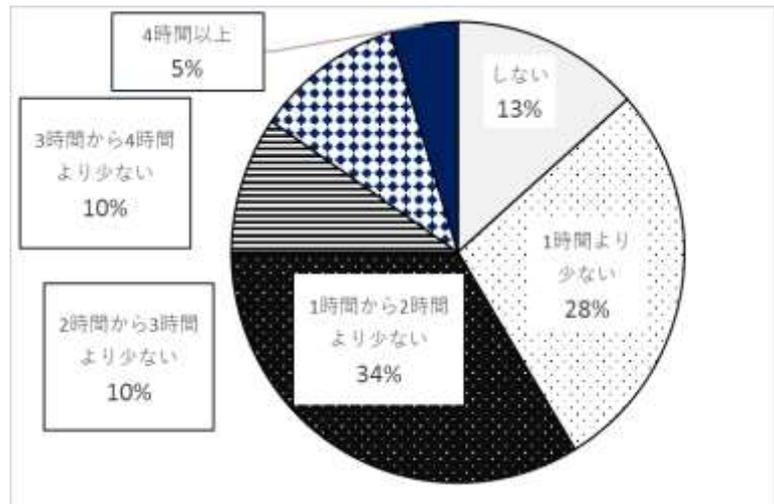


●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。



●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。

テレビゲームを1日にどれくらいの時間やっていますか？



生活を心がけましょう。

アンケートから、4分の1（25%）の人がテレビゲームを1日の時間以上して遊ぶことがわかりました。家庭でルールをしっかりと守って遊ぶことが大切です。

四年生以上にとった学校保健委員会の事前

目の愛護デー 10/10

けいたい きあそ 携帯ゲーム機で遊ぶときには

がめん の 画面に目を ちかづけすぎ ないように しましょう

なが じかん 長い時間、 あそ 遊ばないように しましょう (1時間ごとに10~15分休む) ※3D(立体映像)は、特に 目が疲れるので30分ごとに 10~15分休みましょう

つよ ひかり てんめつ 強い光の点滅などで 気持ちが悪く なったときは、すぐにやめましょう

あか 明るいところで 遊びましょう

イヤホンをつかうときは、 おお おと 大きな音で聞かないようにしましょう

校外学習を楽しむために...

① 乗り物酔いを

ふせよう

② 衣服の調節を

しよう

おこたけ

★ マイコピルスマ肺炎にご注意ください
マイコピルスマ肺炎にかかったり、せきや高熱での欠席が増えてきたりしています。おかしいなと思ったら早めの受診をお願いします。



【感染経路】	せきやうつちの飛まつ感染
【潜伏期間】	二〜三週間
【症状】	① せきや② 始まるがせき様症状で高熱や③ じつじつ乾ごたせき
【治療】	有効な抗菌剤の服用で症状の出る期間を短くする
【登校】	医師の診断により、出席停止になる場合があるため、診断された場合、学校へ1通復したうえで。

★ 薬の服用について

旭東小では、保護者の方から連絡があった場合に限り、医師や薬剤師の処方した薬のみを服用可能なようにしています。
薬を持たせる場合は、連絡帳や薬の説明書などと一緒に持っていきます。

★ 生活習慣チェック 16〜20日

学校保健委員会後の週は、2人1組のマイルカードをお休みし、一週間生活習慣チェックを行います。ぜひご承知ください。



前の日は

早めに寝て睡眠時間はいつも通りのようにしよう。

当分の朝は

おなかペーペーでも満腹でも酔いやすいので、腹八分！

乗り物の中

おなまえの景色を遠くへ見たら、おもしろいかな。



脱いだり、着たのできるよう

うな服装をきまてしよう。

肌着を着ておくと、汗を

吸い取って体が冷えるのを

防ぐことができます。