



# ほけんだより 10月

川口市立十二月田小学校

保健室

令和3年10月1日

9月に入り涼しくなったかと思えば、また暑さが戻り、体調管理に苦労しましたね。10月は過ごしやすくなるのでしょうか。朝晩冷えますので、寝冷えには気を付けてください。まだ半袖を着ている人も、そろそろ羽織るものを準備してくださいね。

## 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!

学校でもタブレット学習やオンライン授業が始まり、デジタル端末の画面を見る時間が長くなりましたね。長時間の視聴による視力低下など、子どもの目への影響が心配されています。子どもの目は、大人よりも影響を受けやすいので、注意が必要です。ゲームやテレビを見るときにも気を付けましょう。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

タブレットを使うときは…

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

目の体操です。休憩時間にやってみてください。

上を見る

左を見る

左まわり

ギョッととじて

下を見る

右を見る

右まわり

パッと開く

たくさん我慢して、気持ちがつらくなることありますよね。先生たちもありますよ。そんなとき、こんな「くふう」をすると、少し気持ちが楽になるかもしれません。

こどもが考えた 気持ちを楽にする 23のくふう

<p>1 だれかに話す聞いてもらう</p>	<p>2 声に出す</p>	<p>3 書き出す</p>	
<p>4 絵をかく</p>	<p>5 歌う 音楽をきく</p>	<p>6 本やマンガを読む</p>	<p>7 動画を見る</p>
<p>8 ゲームをする</p>	<p>9 遊ぶ</p>	<p>10 運動する 体を動かす</p>	<p>11 物で発せんする</p>
<p>12 リラックスする</p>	<p>13 ねる ふとんにくるまる</p>	<p>14 だきしめる あまえる</p>	<p>15 外出する 場所をかえる</p>
<p>16 考える</p>	<p>17 考えない</p>	<p>18 すきなことをする 何かに打ちこむ</p>	

ほけんしつまえ けいじばんに つづき けいじ 保健室前の掲示板上に、続きが掲示してあります。みなさんの「くふう」は何か?

「こどもが考えた気持ちを楽にする23のくふう」(2021年5月発行)作:全国のこどもたち&国立成育医療研究センターコロナ×こども本部 [https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/)

保護者の方へ

- インフルエンザの予防接種の季節となりました。ぜひ接種を検討し、感染拡大防止にご協力ください。小学生は2回接種となります。
- 11月2日(火)に5年生全員と抽出児童の脊柱側弯検診を実施します。(抽出児童は、1学期の内科検診で側弯症の疑いとされた児童です。)欠席した場合は、予備日に保護者同伴で受診していただきます。ご了承ください。(11月9日(火)上青木公民館にて)
- 希望者に色覚検査を実施します。お子さんの色の見え方について、ご心配なことがある場合は、連絡帳やお電話で保健室までお知らせください。10月5日~8日に実施します。

