

ほけんだより

令和3年10月4日
10月号 保健室
上尾市立上平小学校

早いもので10月になりました。今は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。朝晩の気温差も感じられるようになりまして、お家の方と登校前に天気予報を確認したり、気候に合わせた服装で体温調節をしたりして体調を崩さないように注意しましょう。また、新型コロナウイルスの感染者は減少傾向にありますが、引き続き手洗い・マスク・換気等の感染症対策を行っていきましょう。

フッ化物洗口を再開します

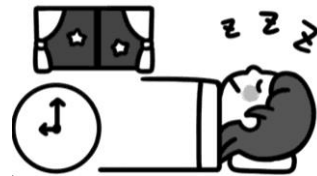
8月からの緊急事態宣言に伴い、本校でのフッ化物洗口実施（希望者）を見合わせていましたが、10月より再開いたします。2学期からは、1年生もフッ化物洗口を行います。給食後の歯みがきはまだ行えませんが、朝、夜の歯みがきをより丁寧に行うことによってむし歯や歯周病などを防ぐことができます。しっかりと歯みがきも行うようにしましょう。



しっかり休めていますか？

毎週、月曜日や連休明けになるとおなかが痛くなったり、頭痛になったりして、体調を崩して早退する子が多くなっています。寝た時間を聞くと、12時近くになっていることも少なくありません。休みの日になると、時間があるためつい夜更かしをしてしまうこともあると思いますが、睡眠時間が短くなると、体調を崩しやすいだけでなく、小学生の時期は、体の成長にも影響があります。また、睡眠不足だと、病気にもなりやすく、感染症にかかりやすくなります。休み中も生活リズムを崩さないように早寝・早起きを心がけましょう。

はやね



はやおき



むし歯治療状況

むし歯ゼロまであと21人になりました。まだ治療に行っていない場合は早めに受診しましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

使うときは気をつけよう

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

床に両足をつける

お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



今年度に入り、急速にタブレットを使用する機会が増えてきました。家で行う課題も増えてきている中、タブレットを使うときは、どんな姿勢でおこなっていますか？タブレット等の画面を見るときは、紙の教科書やノートを見ているときよりもよく見ようとして目が疲れやすくなっています。タブレットを使っているときは、30分を目安に20秒以上休憩をとり、なるべく遠くを見て目を休めるようにしましょう。