

# ほけんだより 10月

令和3年9月30日  
東台福浦小学校  
保健室

《おうちの人と読みましょう》

あつ なつ す あさばん はださむ  
暑かった夏が過ぎ、朝晩と肌寒くなってきました。

たいちょう じ き うわぎ したぎ じょうす つか たいちょうかんり き  
体調をくずしやすい時期なので、上着や下着を上手にを使って、体調管理に気をつけましょう。

そして、うんどうかいれんしゅう はじ れんしゅう つか かいふく しょくじ たいせつ  
そして、運動会練習も始まっていますね。練習の疲れから回復するには、食事とすいみんが大切  
です。ほんばん ちから はつき せいかつ き  
です。本番で力が発揮できるように、生活リズムにも気をつけましょう。

## 10月10日は、目の愛護デー

こんねんど じゅぎょうとう つか おお みな つか かた な  
今年度から、授業等でタブレット PC を使うことが多くなってきました。皆さん、使い方に慣  
れてきましたね。タブレット PC はとても便利なアイテムですが、心配なこともあります。それは  
「目への負担が大きい」ということです。タブレット PC だけでなく、ゲーム、スマートフォンと  
いった ICT 機器を使っているときも同じです。視力低下につながることもあるので、使うときは次  
のことに注意しましょう。



そして、寝る1時間前から ICT 機器は使わないようにしましょう。




ゲームなどを夜遅くまでしていると、ゲーム機  
などの ICT 機器画面から出る強い光の影響で、  
「メラトニン」という眠るためのホルモンが出ず、  
寝つきが悪くなります。

ぐっすり睡眠、次の日の朝すっきりと起きら  
れるよう、寝る1時間前から ICT 機器を使わない  
ようにしましょう。

ね まえ  
寝る前に  
スマートフォンやタブレットを  
つか  
使っている

10月12日(火)、身体計測をします！

		注意点
1校時 (8時半～)	1年生→2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体育着を持ってきましょう。</li> <li>• 髪の毛を結ぶときは、身長計にあたらぬように、頭の横で結ぶようにしましょう。</li> </ul>
2校時	3年生→4年生	
3校時	5年生→6年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 靴下は、教室で脱いでできます。</li> <li>• 身長→体重の順番で測ります。</li> </ul>

身長は担任の先生、体重は木下先生が測り、健康手帳に記入していきます。  
先生たちは、値は読み上げません。木下先生が体重を記入したら、健康手帳を一人一人に渡すので、自分の記録は教室で確認してください。健康手帳は帰りの会のときに集めて、保健室で保管します。

保護者の皆様へ

健康観察カードの内容を変更しました

毎朝ご家庭で記入をお願いしている健康観察カードの内容を一部変更しました。

先月は平熱記入欄を設け、今月からは「体調不良の有・無」だった項目を体調不良項目にチェックしていただく形式に変更しました。

今後も新型コロナウイルス感染症の感染状況等に応じて、お子さんの健康状態を把握していくため、内容を変更していくことがあります。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

