

中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和4年10月



ほけんもくひょう
保健目標

目を大切にしよう

秋晴れの青空のもと、元気いっぱい力を出し切った体育大会。体も心もすくすくと成長していることを実感した体育大会でもありました。今月はマラソン大会にむけての練習も始まるので、さらに体力も充実していくことでしょう。みなさんの活躍がとても楽しみです。

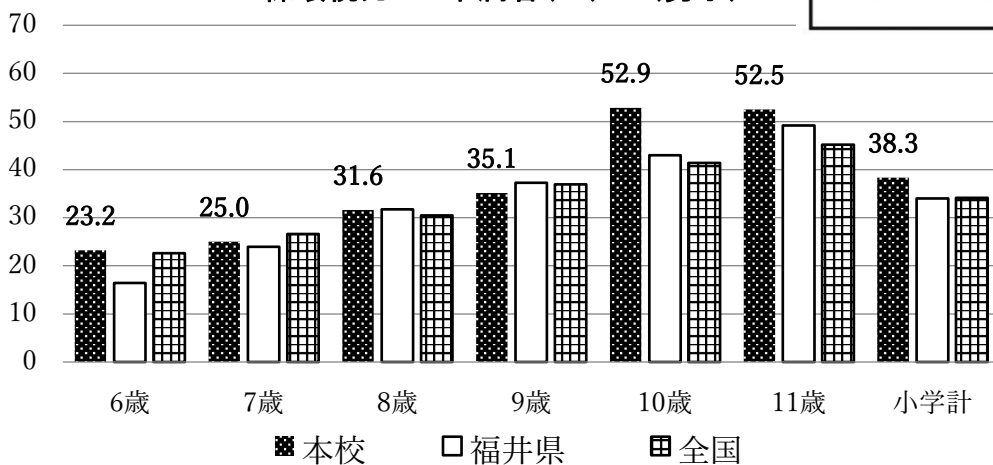
天気の良い日は汗ばむくらい気温が上がりますが、朝夕は肌寒く感じるくらい気温が下がり、体調をくずしやすい時期でもあります。「ぬぐ」「着る」がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急な暑さや寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。



なかふじ こ しりょく 中藤っ子の視力は？

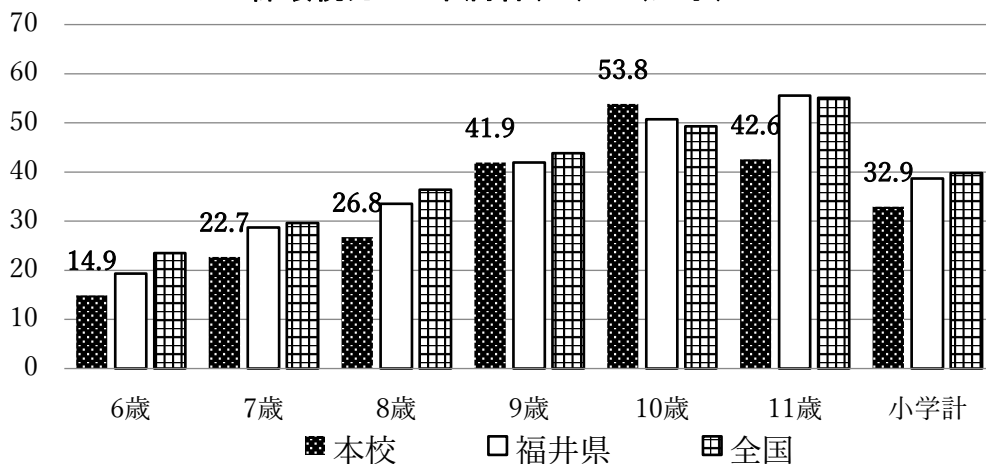


裸眼視力1.0未満者(%) (男子)



男子は全体的に、県や全国平均よりも1.0未満者が多い結果となっています。

裸眼視力1.0未満者(%) (女子)



裸眼視力が1.0以上あれば、教室のどの位置からも黒板の文字が見え、授業中や運動をする上で、問題のない視力です。

目にやさしい生活を！メディア機器に触れる時間をコントロールしよう

メディア機器を長時間見続けることは目や脳などに様々な影響を与えます。日本小児科医会においても、メディア機器接触の低年齢化や長時間化が、運動不足、睡眠不足、コミュニケーション能力の低下などを生じさせ、その結果、心身の発達の遅れやゆがみを生じさせる事例が報告されています。メディア機器に触れる時間をコントロールできるようになりましょう。下の目標を参考に、できる範囲で挑戦し、習慣化していけるとよいですね。

☆「1日2時間まで」にする

2時間の枠の中で、テレビを見る時間やゲームをする時間、スマホやタブレットを使う時間などを家族と話し合っ
て決めましょう。

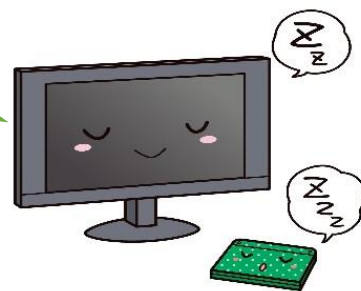


「1日2時間まで」の目標とともに、「携帯ゲームは週末だけにする」など、遊ぶ日も決めて、実行してみましょう。

☆夜9時までに電源を切る

夜寝る前に、テレビや携帯ゲームなどから出る光を見続けると、しっかりした睡眠がとれなくなって、生活リズムが乱れやすくなります。

電源 OFF



☆メディア機器から離れてリアルな経験を

テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、色々なことに挑戦してみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。



保護者のみなさまへ

いつも感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。以下の点についてお知らせいたします。

○「学校における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」レベルの引き下げについて

10月1日から県独自の「感染拡大警報」が「感染拡大注意報」に切り替えられました。それに伴い、上記ガイドラインのレベルも「レベル2」から「レベル1」へと引き下げられましたので、次のように対応させていただきます。

- ・お子さんが体調不良の場合は自宅での休養を徹底し、医療機関への受診をお願いします。
- ・同居家族に発熱や風邪症状などの体調不良が見られる場合、原則としてお子さんは登校自粛の必要はありません。

○抗原検査キットの申し込み及び使用について

以前お知らせしました抗原検査キットは、学校で感染していないかと不安を感じている場合に利用してください。申込書が提出された日に検査キットを配布しますので、持ち帰りましたら、速やかに検査をして、結果を学校に報告してください。検査結果を報告せずに登校することは控えてください。