

すこやか



花田小学校
保健室
R5.9.15

ほけんもくひょう
9月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう



がっき はじ
2学期が始まりました。9月の保健目標は「生活リズムを整えよう」
です。この目標を意識して、心も体も元気いっぱい毎日の学習
や生活に取り組んでほしいと思います。

ことし
今年の9月は、いつもよりも暑く、熱中症の予防が大切です。また、
しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの
よぼう き
予防にも気をつけなければなりません。

そのためにも「早ね、早起き、朝ごはん」を意識して、きそくただ正しい生活を送
りましょう。また、てあらい しょうどく すいぶん ほぎゅう
手洗い（消毒）や水分の補給を、こまめにしましょう。



保護者のみなさまへ

夏休み中の「スマイル点検」へのご協力ありがとうございました。点検結果は、
後日、お知らせします。2学期もお子さんの健康の維持・向上のために、家庭と
学校が協力していきたいと思ひます。ご協力をお願いします。



熱中症・感染症予防のために ～学校の取り組み～

○ 次のことへのご理解とご協力をお願いします。

- ・水分を多めに持たせてください。ネッククーラーなども積極的に活用してください。
- ・休み時間（20分間）の前や運動場での体育授業の前に、WBGTを計測しています。「危険」の場合は、教室で過ごしたり、体育館で授業を行ったりしています。
- ・下校時刻のWBGTが「危険」の場合、水分をしっかりとらせてから下校させます。また、下校前の健康観察で体調が悪い場合は、お迎えをお願いすることがあります。
- ・常時換気をしています。エアコンや扇風機を活用し、過ごしやすい環境に留意します。



- ・水筒を忘れた場合、①保護者に連絡をし、持って来ていただきます。②難しい場合は、学校の麦茶（ペットボトル）を渡します。この場合、後日、同様の物をお返しください。
- ・こまめな手洗い（消毒）を、継続して子どもたちに呼びかけています。

○出席停止・欠席や学校で体調が悪くなる子が増えてきています。

また、愛知県は「インフルエンザの流行期」に入りました。ご家庭で毎朝の健康観察をしっかりと行い、体調がよくない場合は、無理をして登校することがないようご配慮ください。

がっこうほけんいんかい
第1回 学校保健委員会 - 9月6日(水) 5時間目 -

め たいせつ き き あ
「目を大切にしよう! ~デジタル機器とうまくつき合うために~

かぶしがいしや 株式会社ニデックの方を講師に迎えて、学校
 ほけんいんかい おこな 保健委員会を行いました。

1~4年生は教室でオンライン視聴、5・6年生は
 たいいくかん はなし き 体育館で話を聞きました。

講師や保健委員からのクイズを解きながら、目
 の大切さを楽しく学ぶことができました。



ものを見る時は、
 30センチ以上はな
 します。(1年)

目は大切だと思
 いました。近視にな
 らないように、デジ
 タル機器を使う時
 は、離して見るよう
 にしていきます。
 (2年)

近視は治らないの
 で目を大切にしたい
 です。(4年)

わたしはものすごくタブレットを
 見てしまっていたけれど、今日の
 話を聞いて、できることや簡単
 なことからはじめようと思いまし
 た。(3年)

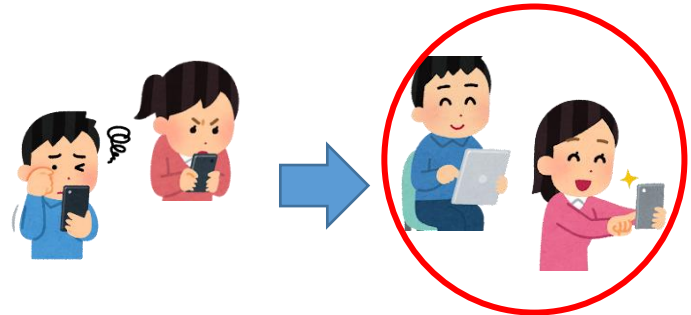
動画をみる時に、20セン
 チ位で見えていました。これ
 からは少しでも視力を下げ
 ないように意識します。(5
 年)

ブルーライトが睡眠によくな
 い事は知っていたけれど、ね
 る1時間前から見ないことが
 大切だと知ったので、気をつ
 けます。(6年)

がっこうやくざいし なかがみせんせい はなし
学校薬剤師 中神先生のお話

保健委員のクイズ動画の中で、学校薬剤師
 の中神先生がお話をしてくださいました。

先生は、花田っ子の目の健康のために、年
 に2回、教室の明るさ(照度)を調べてくだ
 さっています。



タブレットを見るときも、本や
 教科書と同じく、目とタブレット
 を30センチ離して見てください。
 部屋が暗いときは明かりをつけ、
 窓からの光がまぶしいときはカー
 テンを使いましょう。
 部屋の明かりとカーテンを使い、
 目を大切にしてください。