

# SMILE



ほけんだより  
**すまいる** No.10

令和4年9月1日(木)  
賀茂小学校 保健室

さあ、2学期が始まりました！9月17日(土)には、運動会が計画されています。夏休みに「リズム縄跳び」の練習はできましたか。暑さ対策をとりながらの「体力づくり」を通して一回り大きくなった賀茂っ子の頑張る姿を、おうちの人や校区の人たちにみてもらいましょう。

また、9月5日(月)からは、「めざせ100点」と「チャレンジメディアウィーク」が始まります。「めざせ100点」では、早寝早起きでリズムをつくり、3色そろったバランスのとれた朝食を食べ、エネルギーを補充して元気よく登校してきましょう。

「チャレンジメディアウィーク」の活動を通してメディアに振り回されない賀茂っ子をめざしていきます。タブレット端末を使用する機会が増え、視力低下が心配されています。そこで、今年から年に2回の視力測定をしていきます。9月6日(火)に全学年実施します。眼鏡のある人は忘れずにもってきましょう。

## 9月の保健目標 けがの予防に心がけよう



いすをゆらゆらさせると...



教室から飛び出すと...

ろうかを走ると...



階段を走ると...



かさやぼうきをふりまわすと...



歯みがきの時ふざけると...

気をつければ防げるけがもたくさんあります。上のイラストを見て、その後起こることを想像してみましょう。

【 うんどうかい に向けて 】

◆ どんなことに気をつけたらいいの ◆

□ 手足のつめを短く切る



□ 汗ふきタオルを持ってくる



シャツは、汗を吸い取る大事な役割をしてくれます。

□ 必ず下着(シャツ)を着る



熱中症対策としても大切ですね！

給食のときに使うハンカチは、別に持ってきてきましょう。

□ 朝ごはんを食べて学校に来る



□ たくさん寝る



規則正しい生活は、どんなときにも大切です。

□ こまめに水分補給する



お茶のほかに、スポーツ飲料も持ってきてもいいですよ。

【 低視力者の出現率の変化 (単位：%) 】

※ 片眼でもAの見えない児童の人数で算出

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4年度	0.0	0.0	11.1	15.4	50.0	30.0
3年度	0.0	7.7	0.0	50.0	40.0	
2年度	0.0	0.0	28.6	10.0		

メディアの使い過ぎで、目や脳が、知らず知らずのうちにダメージを受けています。テレビやゲームのときと一緒に、「30分見たら10分休憩」を心がけましょう。