

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.6 10月号 令和4年9月29日 家庭数配付

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうです。スポーツで汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂で、しっかり温まって明日への元気をチャージしましょう。

また、一日の寒暖差が大きいので登下校は上着をプラス1枚するとよいでしょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。目もゆっくり休ませましょう。

11月2日(水)就学時健康診断 保護者受付 13:00-13:15

来年度の新1年生の健康診断です。



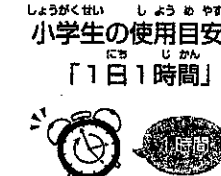
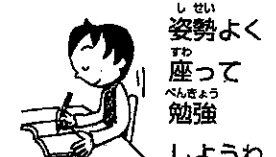

新型コロナウイルス感染予防対策の為、マスク着用、手洗い、アルコール手指消毒、換気、三密避ける等で実施になります。「健康チェックシート」は不要です。少しでも体調悪い場合は受診できません。

◇◇◇◇治療はお済みでしょうか？◇◇◇◇

歯科、視力の未受診者に9月上旬に再度勧告（うぐいす色上質紙）を渡しました。ご確認の上、早めに治療をお願いいたします。

早寝早起きしっかり朝ごはん！手洗い、うがい、すきまのないマスク着用、咳エチケット、暖房器具使用中も窓を開けて換気、3密（密閉、密集、密接の1つの密でも避けましょう）を避ける、で、コロナに負けないようにしましょう！

☆☆10月10日は「目の愛護デー」です☆☆

★ 本を読むとき、 目との距離は？ A 10cm B 30cm	B 30cm 手のひら 2つ分が ちょうど いい距離 	★ 勉強中だけど… よくないところは？ 
★ ゲームやスマホを 使うときは？ A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる	A 時間を決めて使う 小学生の使用目安は 「1日1時間」 	★ 寝ころんでいること 姿勢よく 座って 勉強 しようね 
★ 疲れている目に いいのは？ A バランスよく食べる B しっかり寝る	A・B どちらも 栄養をとって よく寝ることが 大切！ 	★ チャレンジ♡ 目のクイズ

ゲーム・ネットについて考えてみましょう！

- コロナ禍でゲーム使用が増え生活が乱れていませんか・・・
- 生活の中でどこか一つは崩さないようにしましょう。
 - 寝る時間、起きる時間、食事の時間、お風呂の時間・・・
 - ひまな時間は引き金になるので、計画を立てて過ごしましょう。
 - ゲーム、動画を含む遊びでの一日のスクリーンタイムを決めましょう。
 - 時間管理・自己管理能力を高めることを学びましょう。
 - ゲーム以外の様々な楽しいことを体験しましょう。
- ゲーム以外の遊び、スポーツ、キャンプ、家事の手伝い、音楽、読書、映画、アニメ、絵を描く・・・