

ほけんだより 10月

令和5年10月1日
神石高原町立油木小学校 保健室

ようやく暑い夏が終わり秋の涼しい風が吹くようになってきました。10月は社会見学や学習発表会がありますね。しっかり体調を整えておきましょう。

秋は運動するいい季節です。太陽の光をあびてしっかり体を動かすと、セロトニンというホルモンがたくさん出て、さわやかな気分になります。運動が苦手な人も外に出て体を動かしてみましょう！



目に優しい生活をしよう！

目の愛護デーにちなんで、自分の生活を振り返ってみましょう。目に優しい生活ができていますでしょうか？



時間を決めて
やすむ



姿勢よく座って
本を読む



十分な睡眠を
とる



適度な明かりで
勉強する



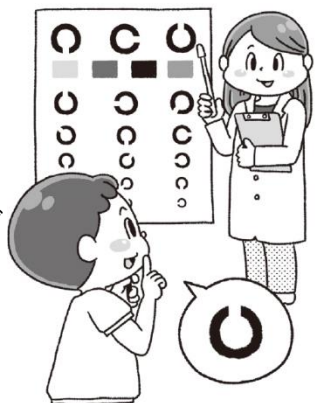
バランスのいい
食事をする

10月に視力検査を行います

16日(月)1年・2年 17日(火)3年~6年

※日程は変更になる可能性があります。また連絡帳などで確認してください。

★めがねを持っている人は、必ず持ってきましょう。



9月11日に睡眠について学びました！

今回は
睡眠健康指導士の加藤尚道さんに
きていただきました。



しっかり寝るといいこと3つ！

すいみんの大切さ3つ

元気 勉強 運動

しっかり寝ると
風邪を引きにくくなる

しっかり寝て勉強すると
成績がよくなりやすい

しっかり寝て運動すると
運動能力が上がりやすい

★6~13歳は9~11時間寝ることが大切だと言われています。

睡眠の授業を受けて・・・子どもたちの感想

ぼくは、ねることがだいじだなおもいました。これからはやくねようとおもいました。

わたしは、ねることがだいじだとおもいました。もっとはやくねたいとおもいます。がんばるぞ！！

すいみんについて、ねたらテストがよくなることを知りました。わたしはこれから、すいみんを長くしていきたいです。

すいみんがこんなにだいじだとは思いませんでした。これからは、すいみんをだいじにして、9じにねます。

ぼくはサッカーをしています。いつもサッカーが上手になりたいと思っています。よくねるとサッカーが上手になると教えてくれて、ありがとうございます。

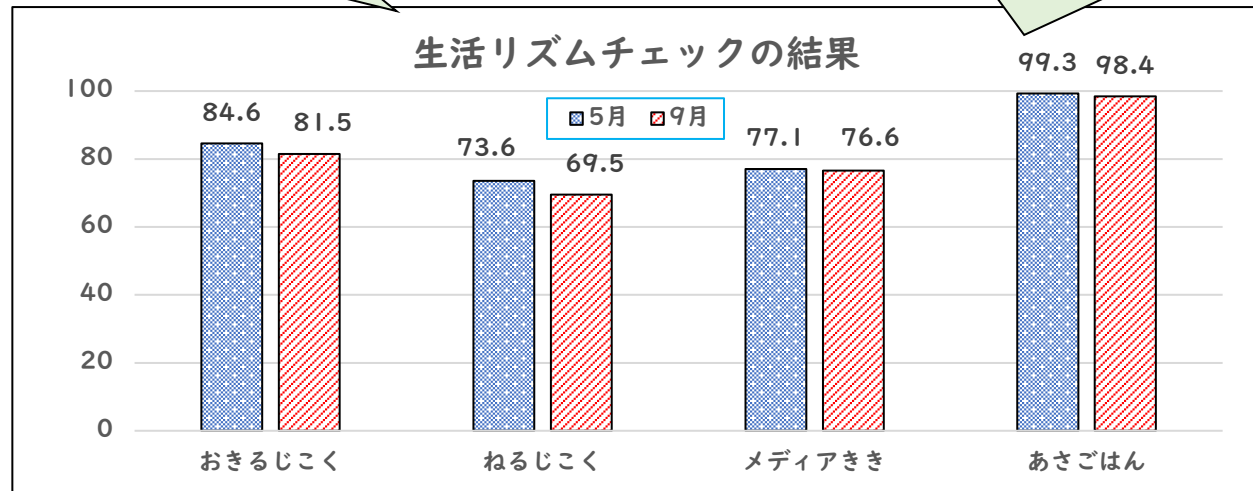
今までは、すいみんと勉強は無関係と思っていたけど、ねることで頭がよくなるとして、これからは、夜ふかしをできるだけせずに、早めにねるようにします。

9月に行った生活リズムチェックの結果について

9月5日(火)～11日(月)に生活リズムチェックをしました。ご家庭でもご協力してください、ありがとうございました。夏休み明けということもあり、自分の目標を達成することが難しかった人が多かったようです。

全校の結果

チェック表の○の割合を出しています。
全員毎日○だったら100%になります。



メディア機器を使うときには、時間を気にしよう!

ゲームをしたりや動画を見たりしていると、時間はあっという間に過ぎてしまいます。チェック表でメディア時間を決めていたように、普段から時間を決めてメディア機器を使用しましょう!

メディア時間が長い人は、もう一度時間を考え直してみよう!

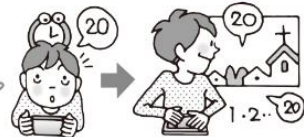
「20ルール」やってみよう!

目を休めるときの20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは「20ルール」を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた遠くを20秒眺める

インフルエンザ、今年はやってきそうです・・・

新型コロナウイルス感染症が流行していた約3年間は、油木小学校でも、日本中でもインフルエンザの流行はありませんでした。しかし、今年はもうインフルエンザ注意報の出ている地域があります!

インフルエンザ!

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの?

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの?

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの?

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



予防接種も有効な予防方法です!