

2020.10.21  
南本町小学校  
保健室

待ちに待った運動会が目の前に迫ってきました。体調はどうか。朝晩の気温差が激しく、熱を出したり、咳や鼻水で苦しんでいる人がたくさんいるようです。

本番に向けて、暖かい服装で体を冷やさないようにし、栄養のあるものを食べ、たっぷり睡眠をとって元気に当日を迎えましょう。

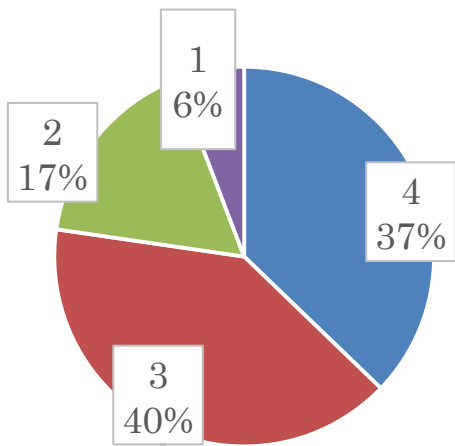
## 南っ子健康ウィークに ご協力ありがとうございました

9月14日～20日の健康ウィークの結果をみて、子どもたちががんばった様子がよくわかりました。このがんばりが日常につながっていくといいなと思います。

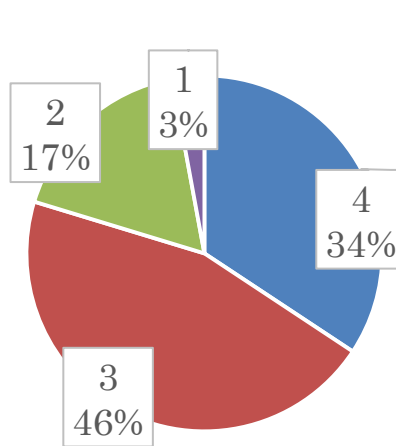
おうちの方々からのコメントからも家での様子をうかがい知ることができました。見守り励ましていただきありがとうございました。

～全校の結果をグラフにしてみました～

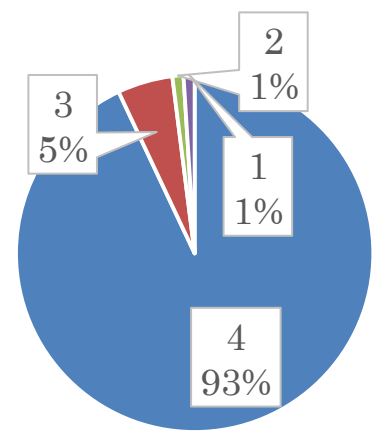
朝、6時半までに起きる



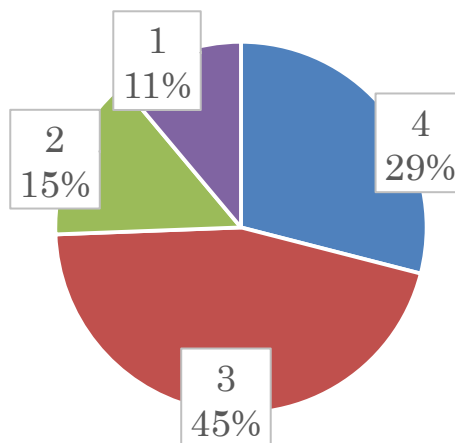
決められた時刻にねる



朝ごはんを毎日食べる



1日メディア2時間以内



4・・・よく当てはまる      3・・・だいたい当てはまる  
2・・・あまり当てはまらない      1・・・まったく当てはまらない

早寝早起き、朝ごはん、メディアとの関わりについて、すべて昨年のデータより良くなっています。早寝早起きは、できなくても時刻を意識するお子さんが増えてきています。

朝ごはんは、食べているお子さんがほとんどですが、主食のほかにもう1品たんぱく質や野菜を食べると、バランスが取れてきます。

メディアについては、全体の平均はよくなっていますが、個人差がますます大きくなっています。平日に3時間以上のメディアの時間は、睡眠にも大きく影響します。お子さんの健康や次の日の学校生活を考え、改善して欲しいです。

# ☆☆おしらせ☆☆

今年度の健康診断がようやくすべて終了しました。ご協力いただきありがとうございました。

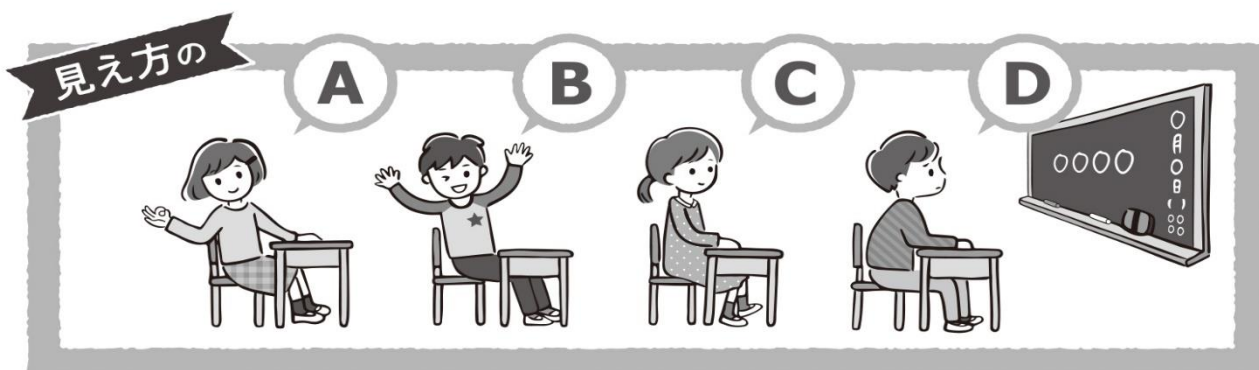
## ○10月7日、8日に実施した歯科検診

- 治療、精密検査が必要な児童については、10月19日に治療カードを配付しました。ご確認ください。



## ○10月15日に実施した眼科検診

- 来週には治療カードを配付します。今回は、春に治療カードを配付して未受診だった児童、学校医から受診を勧められた児童に配付します。



### A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

### B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

### C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

### D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

知ってる?



## コロナウイルス 目も入口?



くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め  
 口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から  
 はい か のうせい し  
 も入る可能性があるのを知っていますか?  
 かんせん ひと ふく め  
 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目  
 ひょうめん て め さわ  
 の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす  
 からだ なか はい たいせつ  
 ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な  
 のは、やっぱり せっけん による十分な手洗いです。



あら 洗っていない手で 目を触らない