



ほけんだより



運動会を次の日曜日にひかえ、みなさん、体の調子はどうですか？暑さと練習の疲れから、ちょっと元気がないように見える人もいます。

ちょっとしんどいなと感じたら、早めに寝て体調を整えるように気をつけてください。

また、手洗いやうがいなどでインフルエンザなど病気の予防にも心がけてください。



## 手の洗い方について

指の間や指先など洗い残しがないよう、ていねいに。



① 水で手をぬらす



② セッケンをつける



③ 「てのひら てのひら 1 2 3 ♪」



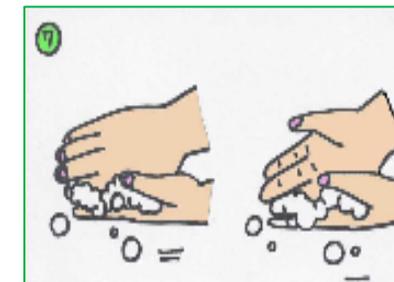
④ 「てのこう てのこう 1 2 3 ♪」



⑤ 「ゆびのあいだ ゆびのあいだ 1 2 3 ♪」



⑥ 「ゆびさき ゆびさき 1 2 3 ♪」



⑦ 「おやゆび おやゆび 1 2 3 ♪」  
「こゆび こゆび 1 2 3 ♪」



⑧ 「てくび てくび 1 2 3 ♪」



⑨ 水できれいにあらいながす

みなさん、きちんと手を洗っていますか？  
手はきちんと洗えているけれど、  
ハンカチを持っていない人がいるようです。  
ハンカチをわすれないで！！



### <10月の保健行事>

- 8日(木) 視力測定・・・  
メガネを忘れないで！  
十分、睡眠をとっておいてね。
- 10日(土) 目の愛護デー
- 13日(火) 体重測定(全学年)
- 22日(木) 就学時健診
- 29日(木) 青空給食



### <おうちの方へ>

夏休み明けに生活習慣調査の結果についてお知らせしました。その後、お子さんの生活について、話し合う機会は、持たれましたでしょうか？今回の結果より、何とかしないとイケないと強く感じられた方も多かったのではないのでしょうか？

今の子ども達の生活が、学習や運動に関わっていると同時に、大人になってからの生活や病気などにも影響することが考えられます。子どもたちが健やかに成長し、将来も健康に生活が送れるよう、今のお子さんの生活習慣に目を向けていただければと思っています。

今月10日は、目の愛護デーです。お子さんのゲームやテレビインターネットなどの使い方はどうでしょうか？この機会にお子さんと十分使い方について話し合ってみては、どうでしょうか？(別紙のチェックシートも活用してください。)



# テレビ・ゲーム・インターネットとのつきあい方 チェックシート

おうちの人といっしょにチェックシートに○・×をつけましょう。  
 また、( )にも書き入れて生活を振り返ってみましょう。

**チェック1**  
部屋は明るくする



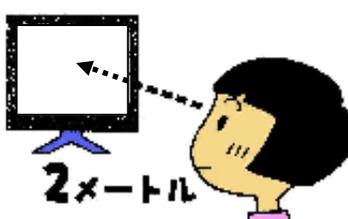
**チェック2**  
1日の見る/遊ぶ時間を決めておく



**チェック3**  
ときどき休み  
(1時間→15分ほど休む)



**チェック4**  
画面から2メートル以上はなれる



**チェック5**  
「寝そべて」「猫背」をさげ、しせいに注意



**チェック6**  
ごはん・おやつを「食べながら」はNG!



あなたが、1日に見る/遊ぶゲーム・テレビ・インターネットの時間は？

テレビ・・・( )時間( )分ぐらい  
 ゲーム・・・( )時間( )分ぐらい  
 インターネット・・・( )時間( )分ぐらい

\*時間が長めの方は、家族の人と話し合っ、時間を決めよう。

テレビ・・・( )時間( )分まで  
 ゲーム・・・( )時間( )分まで  
 インターネット・・・( )時間( )分まで

**<計算してみよう!!>**

あなたのゲーム・インターネットに時間に対して、休憩時間はどれくらい？

( )時間( )分  
 \*1時間に15分~30分ほど休憩するのを目安に

あなたがテレビを見るとき、よくする姿勢は？

( )

例 せいざ いすにすわる ねころぶ

## 目の病気 ひとくち 一口メモ

### 知っていますか？ドライアイ



「ドライアイ」は、パソコンやゲーム、ケータイの使いすぎなどで起る目の障害です。目が「乾れやすい」「ゴロゴロする」「かわいた感じがする」「痛い」「かゆい」などの症状がある人は要注意。もしかしたらドライアイがもしかたしません。ほうっておくと目の感染症などにもかかりやすくなります。予防には、目が乾れないようにこまめに休むこと。また、コンタクトレンズを付けている人はドライアイになりやすいので、定期的に眼薬を点目してもらいましょう。

チェックして、×がついたところは、これからどんなことに気をつけていけばいいかな？  
 考えて書いてみましょう。

( )