

ほけんだより ③

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

1年間、大きなケガや病気をせずに過ごすことはできましたか？規則正しい生活を送ることはできましたか？友だちと仲良く過ごすことはできましたか？

今の学年で過ごすのも、あと1ヵ月。この1年間の生活を振り返り4月に向けて心とからだの準備もしていきましょう。



1年間で振り返ってみよう！

1年間で振り返って、チェックしてみよう！

できなかったと思うものがあれば、3月からやってみよう！

- はやね・はやおきができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いせず、何でも食べた
- スマホ（タブレット）やゲームなどは家の人とルールを決めて使った
- 毎日、歯みがきをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら、手洗い・うがいをした
- 友だちと仲よく遊ぶことができた



4 5 6 7 8 9 10

1年間で振り返ろう

11 12 1 2 3



いちねんかん ほけんしつの一年間 (4/10 ~ 2/29まで)



★ けがをした人 … 1243人

一番多かったケガは、擦過傷でした。

ケガの手当のために、学校から急いで病院に行った人は、25人でした。

そして、1年間で一番ケガが多かったのは、10月でした。



★ 具合が悪くなった人 … 475人

一番多かったのは、頭痛でした。

そして、1年間で一番来室が多かったのは、9月でした。



今年度は、運動会が終わった10月下旬より体調を崩し欠席する人が増え、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザA型、B型も大流行しました。そのほかにも、感染性胃腸炎、咽頭結膜熱（アデノウイルス）、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、百日咳で欠席する児童もいました。現在でも、泉南市内ではインフルエンザなどの感染症がでていますので、まだしばらく注意が必要です。引き続き、登校前の健康チェックをよろしくお願ひします。

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪くだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗わずに忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的にと取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2~3週間に1度程度に。

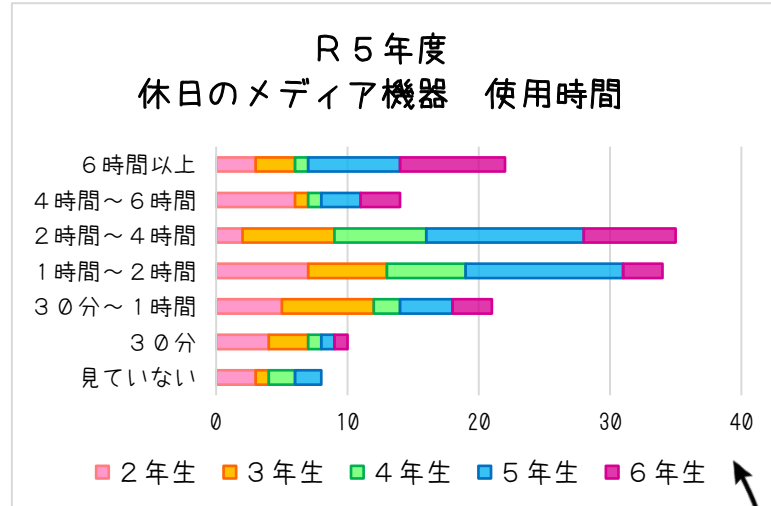
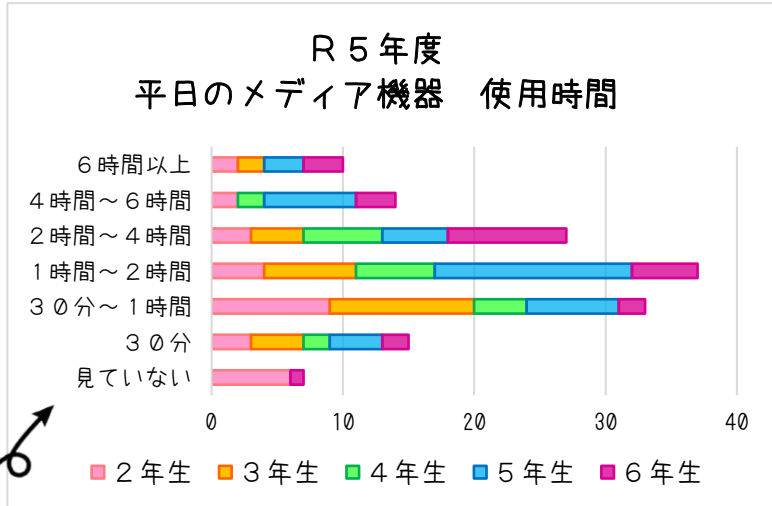
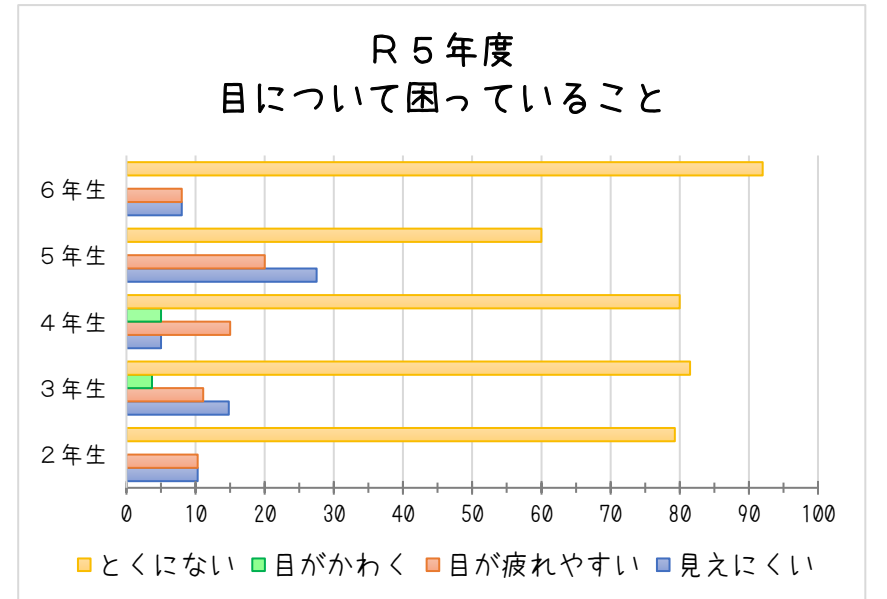
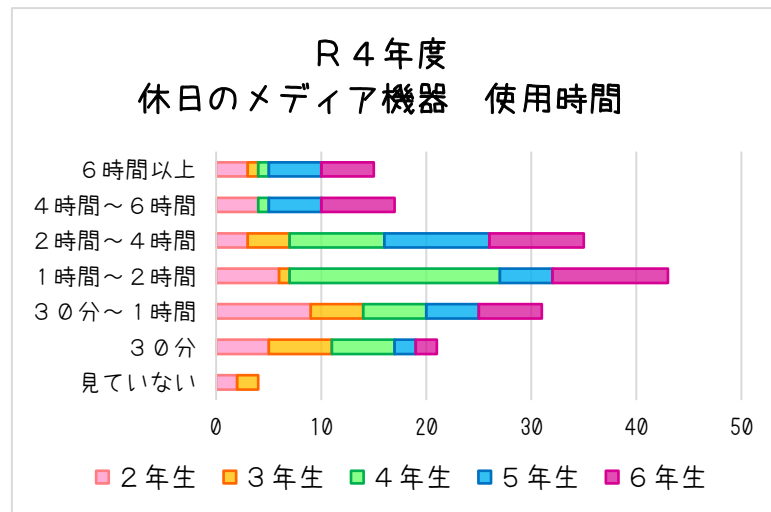
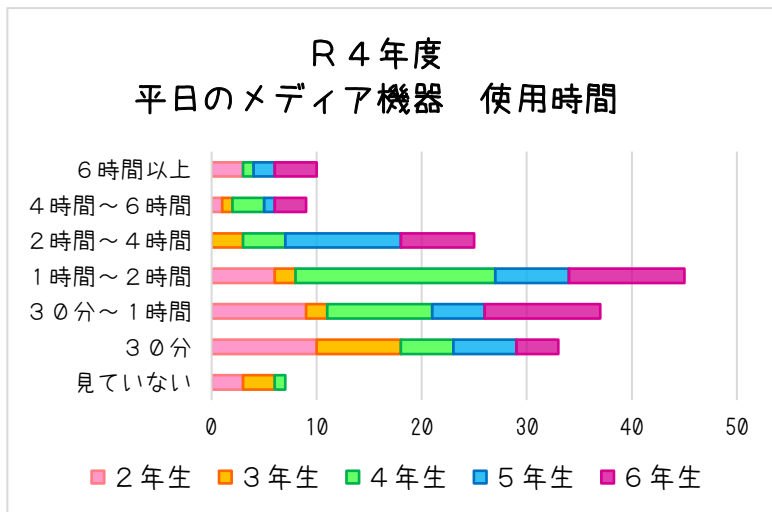
保健委員会で「目の健康について」取り組みをしました！



昨年度（令和4年）、2年生～6年生を対象に行った「目に関する生活アンケート」で、メディア機器を長時間使っている人の多さに驚きました。そこで、使用時間が目の疲れや視力低下とどう関係しているかなどを調べたところ、メディア機器（モノ）との距離や長時間の使用はもちろん、休憩なく連続で使用することも視力の低下につながっているということが分かりました。

太陽の光を浴びながら遊ぶことが視力低下を防ぐことにもつながるとも知り、今年度（令和5年）は、楽しく遊べる外遊びを企画したり、目が疲れたりしたときに目のストレッチとして、委員会で作成した目の体操を授業前や授業時間の合間に取り入れてみたりしました。

今年2月にもう一度、同じ内容の「目に関する生活アンケート」をしたので、結果を報告します。



1～2時間の使用が多いですが、4時間以上使用している人も…。できれば、2時間以内を目安に使ってほしいです。

休日になると、ぐんっと使用時間が増えます☹️

取り組みを通しての子ども達の感想

- ・目からスマホを離して見るようになった
- ・目の体操をすることで、目が疲れにくくなった
- ・スマホを見る時間を減らした
- ・携帯を見るときは、休けいをいれたりしている
- ・目の大切さがわかった