ほけんだより

おうちの人と一緒に読んでね！
知立市立八ツ田小学校
令和8年10月号

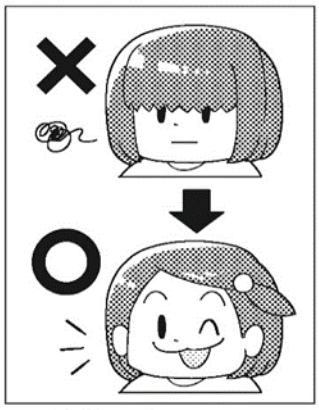




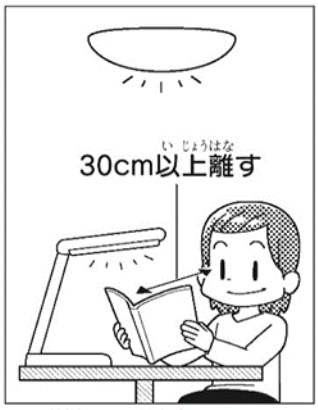
例年よりとても早い9月3日に愛知県で**「インフルエンザの流行入り」**が発表されました。（八ツ田小では10月1日現在、まだ流行はみられません。）感染症予防の基本は**手洗い**！手洗いとできる限りの**マスク**や**換気**、そして**生活習慣**を整えて、かぜやインフルエンザ予防をしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

愛護とは「大切に守る」という意味です。目を大切にする生活はできていますか？特にスマートフォンやタブレットを使うときは要注意！30cm（教科書やノートの縦の長さくらい）以上離して使うことを意識しましょう。これからずっと使っていく目です。目にやさしい生活を心がけてくださいね♪



□ 前髪が目にかからないようにしよう



□ 読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく

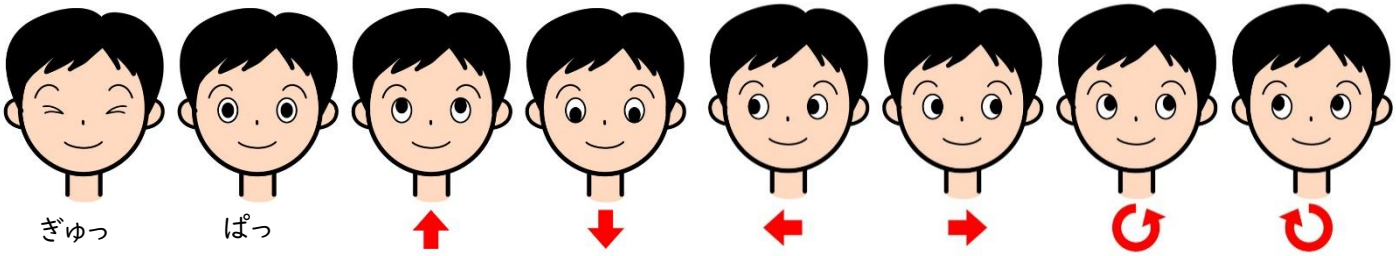


□ メディア機器を長時間使わない



□ 目をこすらないようにしよう

目の体操をしてみよう！



ゆっくり目を動かしてみましょう。目の体操には目のまわりの筋肉をほぐす効果があるといわれています。授業の前後や、タブレットを使ったあとにやってみてください♪



9月28日（月）から3週間、養護教諭を目指す教育実習生が2名来ます。主に保健室と各教室で過ごします。ぜひいろいろお話してみてくださいね♪

身体測定時に保健指導を行いました

1～3年生は「けが」をテーマに、4～6年生は「睡眠やメディア機器との付き合い方」をテーマにお話をしました。どういう話だったか覚えていますか？ぜひおうちの人にも伝えてくださいね♪





1・2年生　自分でできるけがの手当て

・すりきず・きりきず・鼻血になってしまったときの手当ての仕方を学びました。

3年生　けがを予防しよう

・自分の意識で防ぐことのできるけがについて、みんなで考えました。
・教室や廊下・階段での過ごし方を一緒に考えました。



4・5年生　よい睡眠をとろう

・睡眠は、「量と質」の両方ができていることが大切だと学びました。
・「質のよい睡眠」をとるためには、寝る1時間前までにメディア機器をやめることが大切だと学びました。

6年生　中学生に向けて・・・

・中学生の生活をイメージしながら、時間の使い方・睡眠について学びました。
・メディア機器との付き合い方を振り返り、自分で使用時間をコントロールできるようになってほしいことを伝えました。いきなり大きな制限をするのは難しいと思うので、自分でできそうなことからやってみてくださいね！

保護者の方へ

視力検査のお知らせ

10月に今年度2回目の視力検査を行います。
視力がB以下のお子さまには4月と同様、「受診のおすすめ」をお渡しします。

・ 4月の際に受診をし、1年後受診と言われている
・ 定期通院している　等　ありましたら、その旨を保護者の方でご記入いただき、提出をお願いします。

なお、学校での健康診断はスクリーニング検査といって、病気・異常の疑いがあるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

感染症にかかったら・・・

学校感染症に定められた疾病にかかった場合は出校許可証明書が必要です。（用紙は八ツ田小HPにあります。）

●インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症　➡　保護者が記入する
●その他の感染症　➡　医療機関で記入してもらう

不明な点がありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。