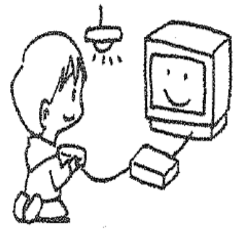
ほけんだより

令和３年１０月１日
新宿区立鶴巻小学校
校長　佐藤　弘明
養護教諭　藤島　かなえ

１０月の保健目標　**目を大切にしよう・元気に運動しよう**

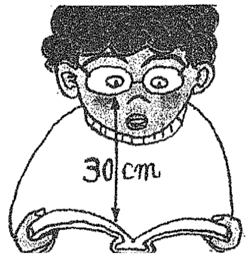
～目のために、心がけてね、こんな生活～



○テレビゲームをしすぎない
３０分したら１５分休みましょう
画面からは２ｍ以上離れましょう

○外遊びをする
自然に遠くを見ることになり、
木々の緑で目が休まります。

○日の当たる所や
暗い所で本を読まない



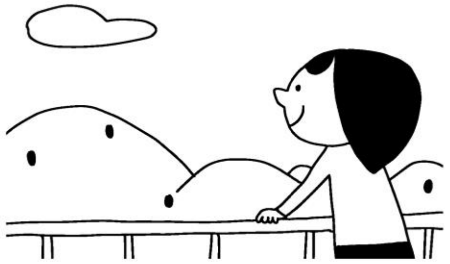
○目と本は３０ｃｍ以上離す

○体に合った机といすを使い
姿勢を正す

○髪の毛で目が
隠れないようにする

目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日かはゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。

運動をすることで、目の血流もよくなります。

今月末には運動会があります。規則正しい生活を送り、次のことにも気を付けて、怪我や体調不良を防ぎましょう！

～運動会で気をつけたいこと～

しっかり準備運動をしよう

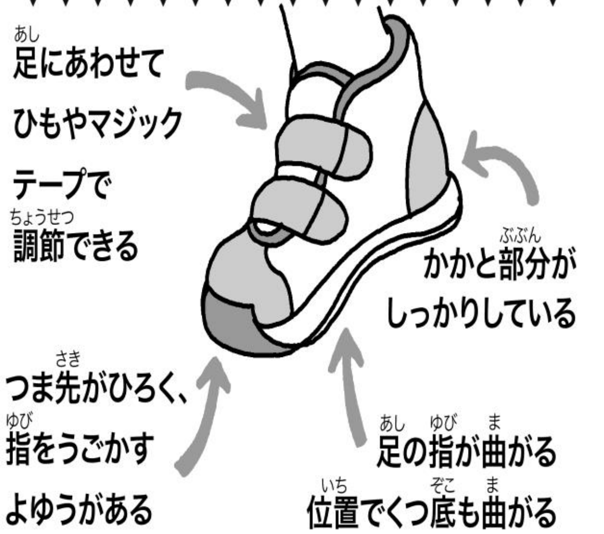
帽子をかぶろう

水分をこまめにとろう

タオルで汗をふこう

爪を切っておこう

くつをえらぶ時のポイント



～新型コロナウイルス感染症対策について、ご家庭へのお願い～

- ●本人または同居しているご家族の方に症状がある場合は、無理に登校せずご家庭で休養等させてください。
- ●児童本人に限らず、ご家族等がＰＣＲ検査等を受ける場合も、速やかに学校にご連絡をお願いいたします。
- ●「健康観察カード」は確実に保護者の方が確認の上、押印（またはサイン）をお願いいたします。
- ●登校後の体調不良について、発熱の有無を問わず症状によってはお迎えをお願いすることもありますのでご了承ください。
- ●感染予防効果の高い不織布マスクの使用を推奨します。