

ほけんだより

令和7年10月6日
羊丘小 保健室 NO.4

10月の健康診断

二計測

10月7日(火) 1・2・3年・ひまわり

10月8日(水) 4・5・6年

二計測は、身長・体重を計測します。

軽めの服装。靴下は脱ぐ。

重たい服装であってもそのまま計測しますので、ご注意ください。

準備をよろしくお願いします。

髪の長いお子さんは、
頭の上や後ろでしぼる髪型を避け、
横でしぼるようにしてください。



腹痛や頭痛、咳、鼻水など、様々な症状での欠席がバラバラと続いています。市内でもマイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症にかかる人も増えているようです。

体調の変化に気を付けて、過ごしましょう。

徐々に寒くなってきています

今からはじめる かぜ予防

・衣服の調節をしよう



・よく食べ、よく体を動かし、よく寝よう

・外から帰ったら手洗い・うがいをしよう



・ストレスをためないようにしよう



目に優しい生活していますか

最近、子どもの「近視」が増えています。スマートフォンやタブレットを使う機会が増えています。

近視は遺伝の影響もあると言われていますので、近視の人みんなが目に悪い生活をしているというわけではありませんが、目にやさしい生活を心がけることで、これから近視になったり近視がどんどん進んだりすることを予防することができます。

背中には伸びていますか？

画面と目の距離は 30 cm以上

深く腰かけていますか？



時間を守って

ゲームなどのやり過ぎは目が疲れてしまうだけでなく、外で遊ぶ時間が減ったり夜遅くまで続けて寝不足になったりしてしまいます。ルールを決めて遊ぶようにしましょう