



ほけんだより

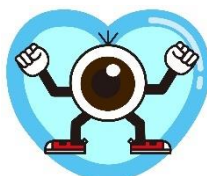
10月号 一宮市立三条小学校
令和6年10月1日

今年は、9月に入ってから厳しい残暑が続いていますね。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、まだ30度を超える真夏日もあります。その反面、朝夕は涼しくなってきた為、気温差で体調を崩しやすくなります。脱ぎ着できる羽織物を用意したり、天気予報で気温をチェックしたりして、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。

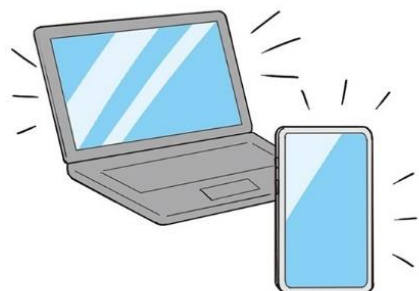


<10月の保健目標>

目を大切にしよう



夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか？ブルーライトとは、目の奥にある網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトが含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

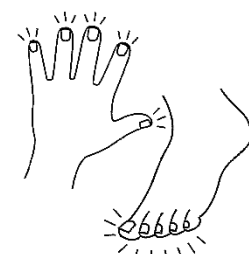
夜遅くまでパソコンやスマートフォンを覗いているとブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりしてしまいます。寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



運動会に向け、どの学年も練習をしていますね。練習中にケガをしたり体調を崩したりせず、本番に練習の成果が発揮できるよう、次の事に気を付けましょう。



履きなれた靴をはき、靴ひもはしっかり結びましょう



手足の爪は短く切っておきましょう



汗をかいたらタオルでふき、こまめに水分補給をしましょう



準備運動をしっかり行いましょう



調子が悪くなったら無理をしないで休憩しましょう



10月の保健行事

- 10月10日(木)・・・視力検査(5・6年・あおぞら)
- 11日(金)・・・視力検査(1・2年)
- 15日(火)・・・視力検査(3・4年)
- 24日(木)・・・就学時健康診断

視力検査の時、メガネを持っている人は、忘れずに持参しましょう。

【保護者の方へ】

今年は、記録的な暑さが続きました。毎日水筒の準備等ありがとうございます。今後も常に水分補給は声掛けしていきたいと思います。風邪やインフルエンザ等の予防の為にも引き続き水筒の準備をよろしくお願いします。