

平成29年11月8日  
厚木市立玉川小学校  
保健室

10月中旬頃より、朝晩と日中の気温差が大きくなり、かぜをひいている人が少しずつ増えています。

また、これからは一日ごとに寒くなっていき空気も乾燥してくるので、インフルエンザや胃腸炎などの流行も心配です。

感染症予防の基本は、規則正しい生活習慣を身につけることです。食事や睡眠などに気をつけて、抵抗力を高めておきましょう。手洗いうがいなど、自分でできる予防法を心がけることも忘れずに、元気に過ごして欲しいと思います。



規則正しい生活をしてよう

保健室に「だるい。」「気持ちが悪い。」と言って来る人の中に、夜寝る時間が遅い人がいます。理由を聞くと、「習い事で帰りが遅くなった。」という人が多いのですが、時々「テレビを見ていた。」という人がいます。夜9時から始まる2時間ドラマや映画、10時からのドラマなどを見始めると、途中で見るのをやめて寝るのは難しいのかなと思います。

夜更かしをすると朝起きられず、生活リズムが崩れ身体の調子が悪くなり授業に集中できなくなります。学校のある日はもちろん、お休みの日も規則正しい生活が送れるよう、お家のかたも声掛け等よろしくお願いします。



調節しやすい衣服を着よう



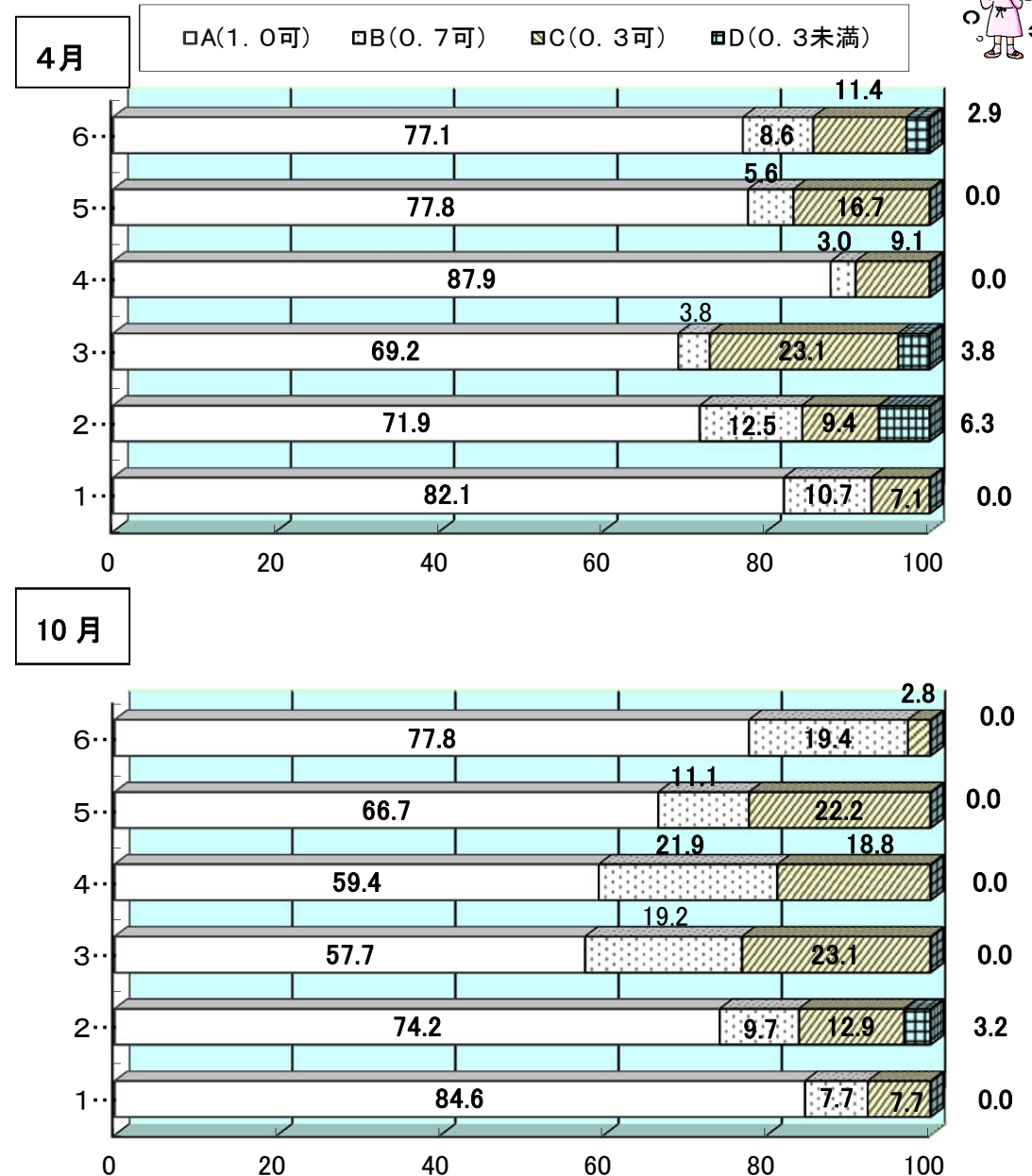
朝晩と日中では気温の差が大きいので、調節しやすい服装で登校しましょう。

27日からはマラソン旬間が始まります。日中の気温によっては汗をかくこともあると思います。脱ぎ着のしやすい服装で、汗の始末をしっかりしましょう。下着を着ると、汗を吸い取ってくれます。

また、マラソンに取り組むにあたり、ご心配なことがある場合はお知らせください。



## 視力検査の結果



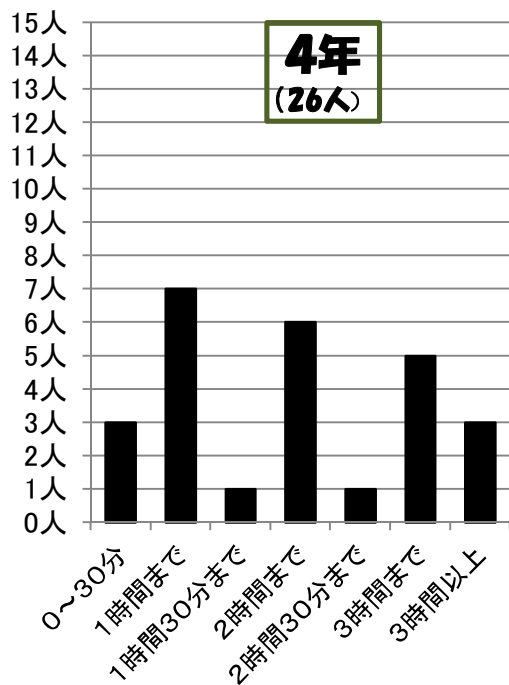
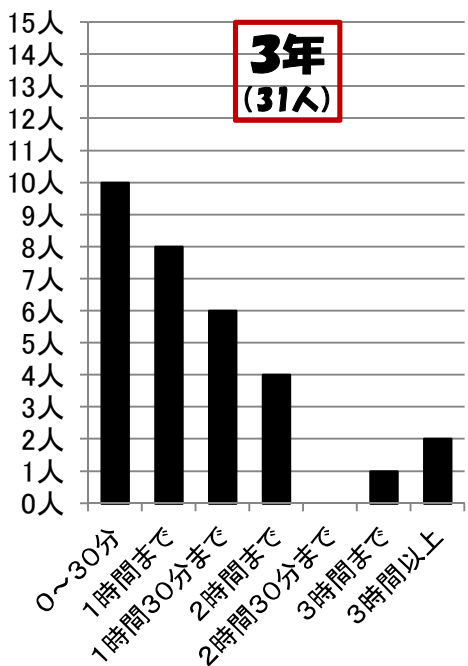
A(1.0)が判別できなかった人に、受診のお勧めを渡しました。

中学年に、視力低下者が増えたことが気になりました。4月と比べて視力が下がっていたり、今回初めてお知らせをもらったという場合は、早めの眼科への受診をお勧めします。

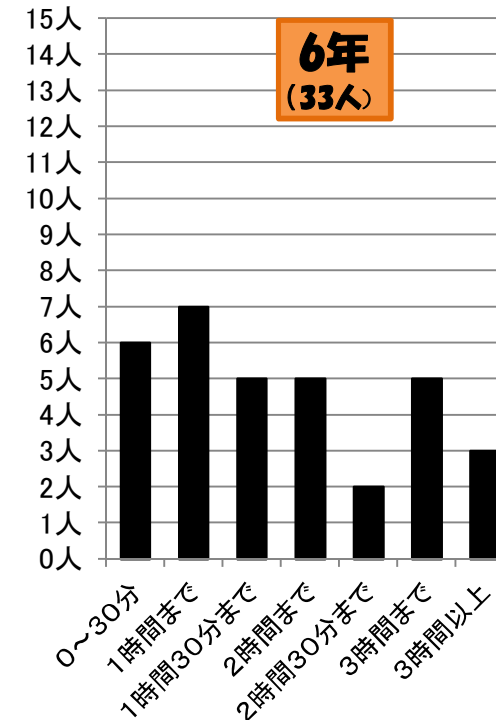
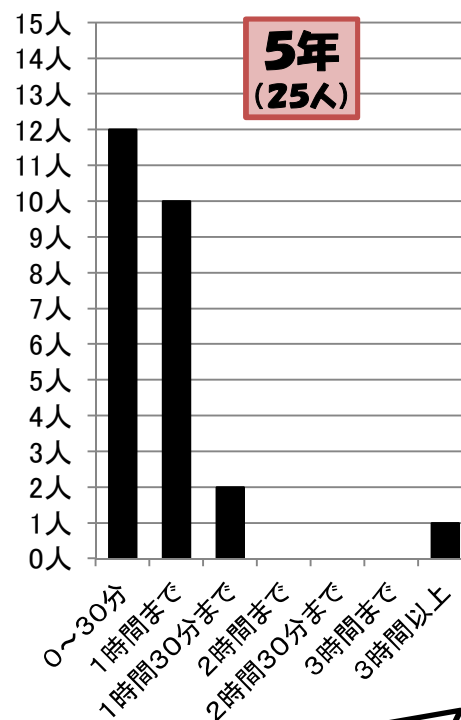
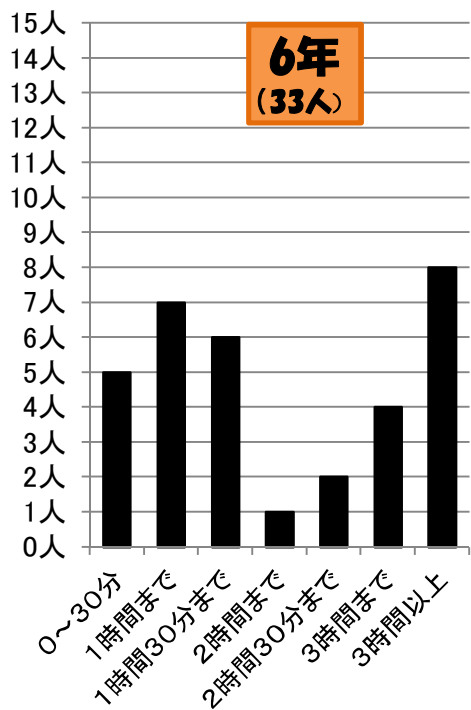
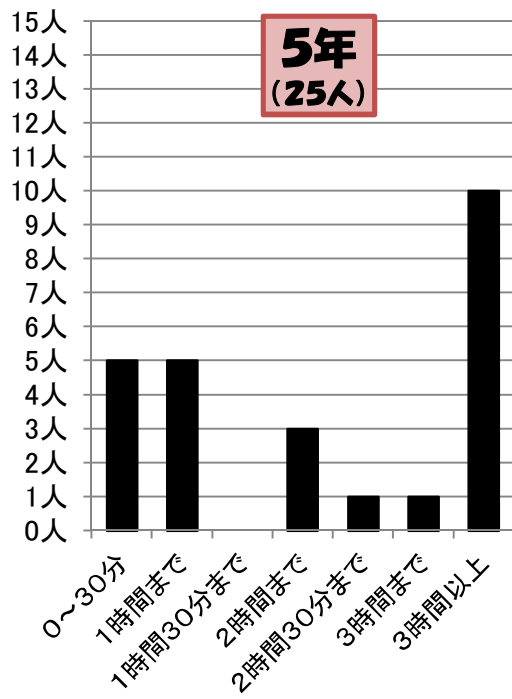
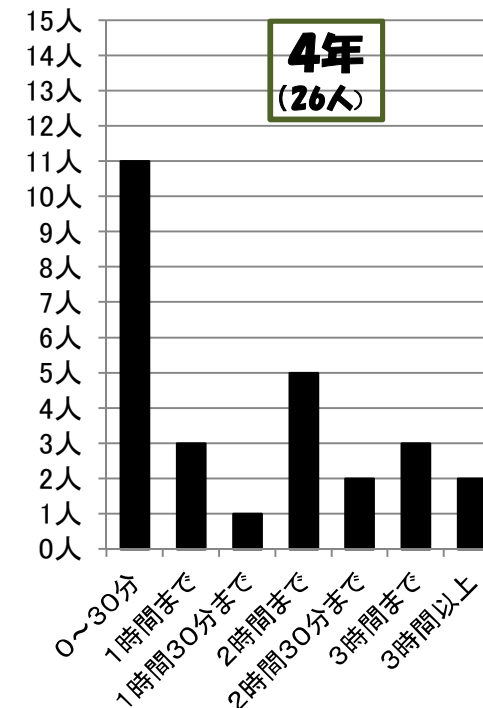
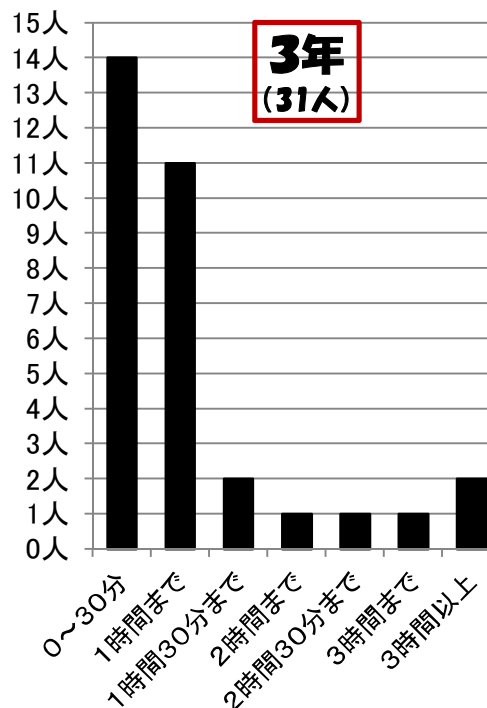
先月の目の愛護週間中に、ゲーム・テレビに関するアンケートを3年生以上に実施しました。裏に、その結果を抜粋して載せてありますので、ご覧ください。



### 1日の内、どの位テレビを見ますか？



### 1日の内、どの位ゲームをしますか？



テレビもゲームも、利用時間を考えて上手に付き合ってもらいたいと思います。