

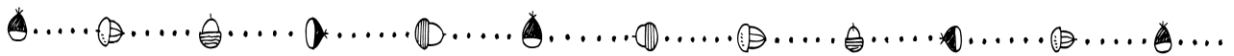


令和元年11月15日
厚木市立玉川小学校
保健室

今月は天気の良い日が多く、玉川小学校の子どもたちは、元気に様々な活動に取り組んでいます。

しかし、これから一日ごとに寒くなっていき空気も乾燥してくるので、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの流行が心配です。

手洗いうがいをを行う、睡眠をしっかり取るなど自分でできる予防法を心がけて過ごしましょう。



手洗いうがい

ウイルスがからだに入る前に洗って流そう。

十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりからだを休めよう。

室内を適度な湿度に

カゼ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度（約50%）にしよう。



マスク

人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。

栄養バランスのとれた食事

ビタミンCを十分にとろう。水分補給も忘れずに。

ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。



姿勢に気をつけよう

授業中の様子を見ると、最近、姿勢の悪い人が多いことが気になります。

姿勢の悪い状態が続くと、背骨や内臓などによくありません。また、やる気も出ないです。正しい姿勢を心がけて、過ごして欲しいと思います。

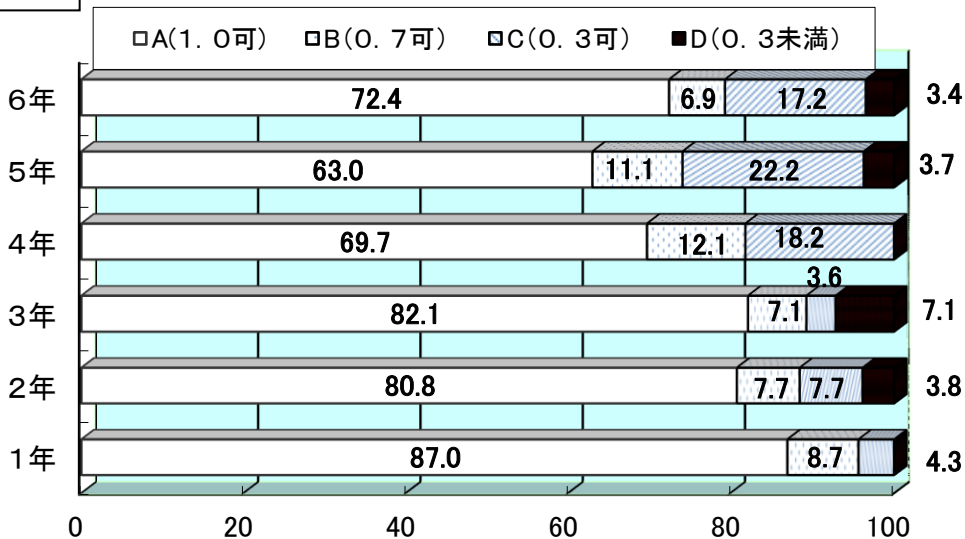


- ★良い姿勢のポイント
- ① お腹と背中とは、グー一つ分あける。
 - ② 足はゆかにつける。

視力検査の結果

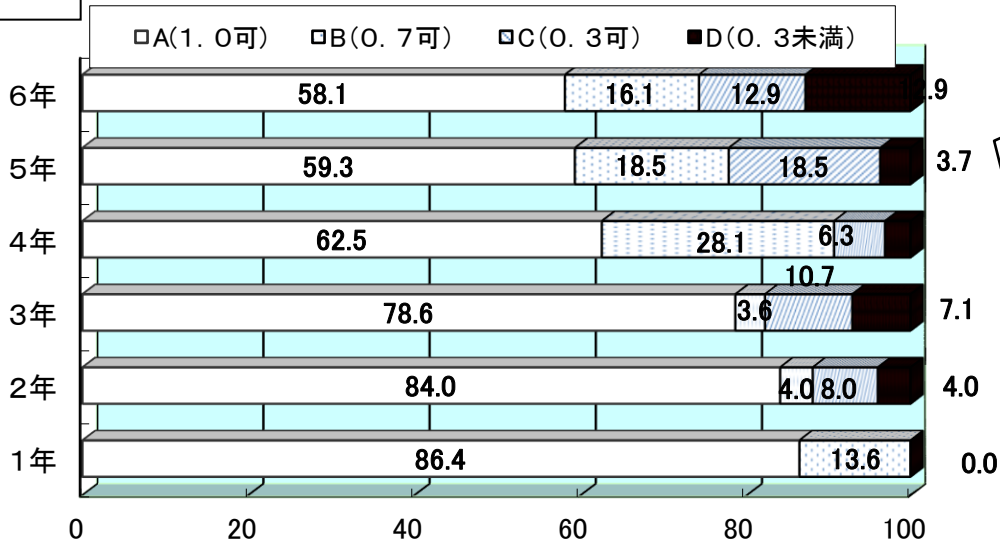


4月



人も多かったです。
矯正視力が合っていない

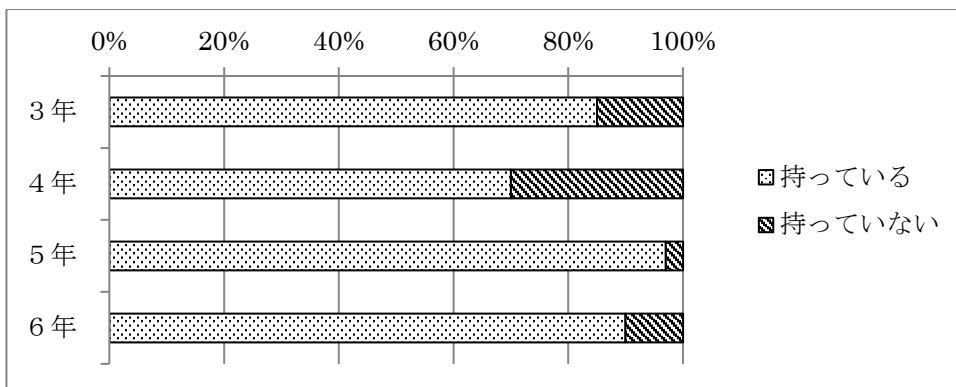
10月



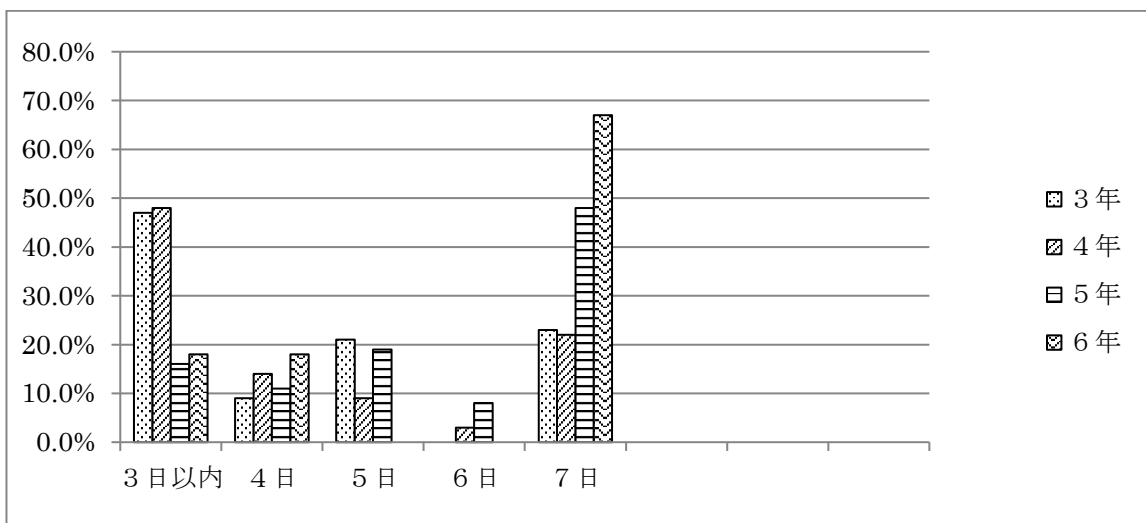
高学年に、視力が下がった人が多く心配です。A(1.0)が判別できなかった人に受診のお勧めを渡しましたので、早めの受診をお願いします。

裏面に、先月行ったゲーム・テレビ等に関するアンケート結果を抜粋して載せました。ご覧になって、お子さまとテレビやゲームの使用時間等について話し合ってくださいと嬉しいです。

① 自分専用の、携帯電話・スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機を持っていますか？

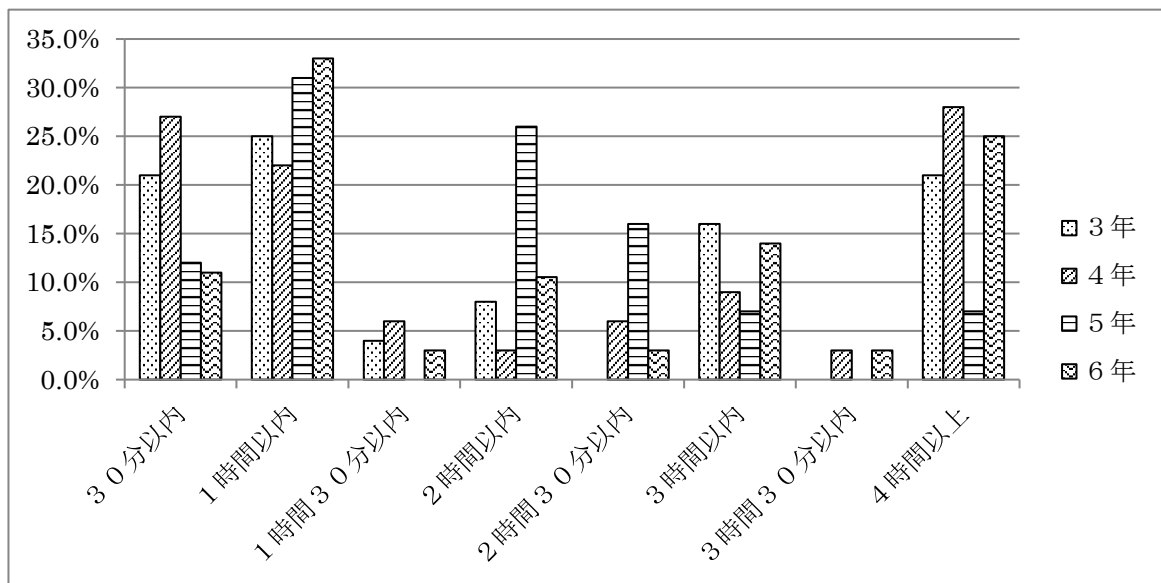


② ー 1 自分専用でなくても、携帯電話、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機などを1週間に何日使いますか？

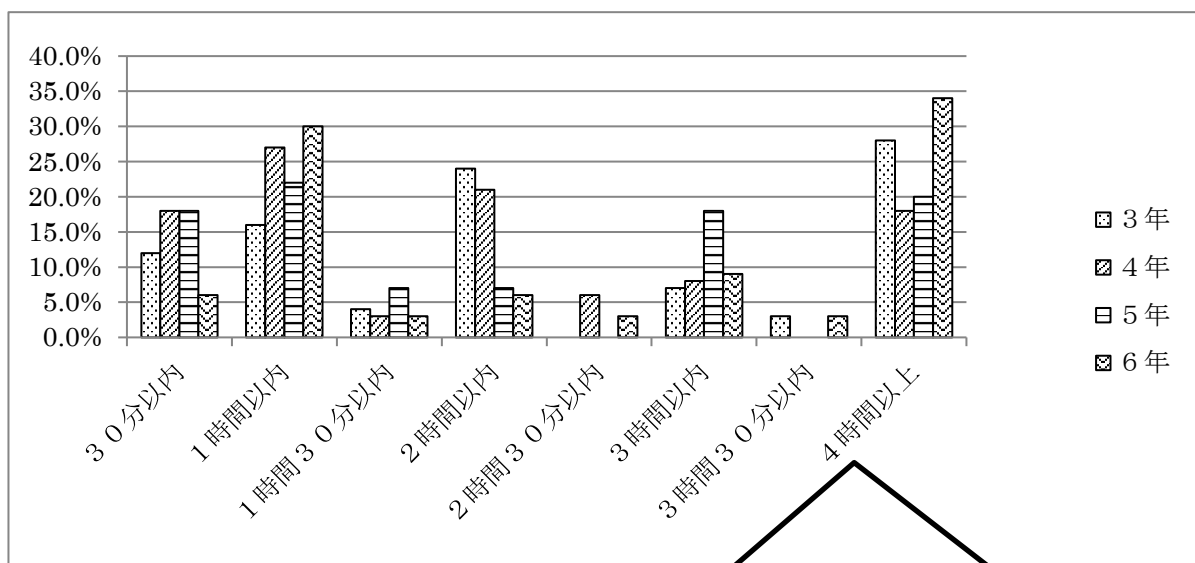


携帯電話にキッズ携帯も含めたので、どの学年も持っていると感じた人が多かったですが、自分専用のスマホやタブレットを持っているのは高学年に多かったです。自分専用の機器を持っている人は、使用日数も多くなっています。

②-2 携帯電話、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機などを1日にどの位の時間、使いますか？



③ 1日の内、どの位テレビを見ますか？



しっかり時間を決めている人もいましたが、4時間以上という人も多かったです。中には、5時間、6時間という人も・・・。

日々の生活の中で、電子機器を全く使用しないというのは難しいかもしれませんが、時間を考えて、上手に付き合っていくことが大切だと思います。

