

1月 保健だより

R7.1
芝生小 保健室

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、3学期が始まりました。「早ね早起き朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、3学期も元気に過ごしましょう。

3学期を元気にスタートしよう！



<p>あ</p> <p>あさごはん きちんと食べて 元気チャージ！</p>	<p>け</p> <p>けらけらけら たくさん笑って 毎日元気！</p>	<p>ま</p> <p>毎日の リズムくずさず 風邪しらず</p>	<p>し</p> <p>しっかり磨こう 食事のあとの おやくそく</p>	<p>て</p> <p>てあらいが 時間をかけて 感染症予防</p>
<p>お</p> <p>おやすみなさい 夜は早めに ねるじゅんび</p>	<p>め</p> <p>目のために スマホ・ゲームは ほどほどに</p>	<p>で</p> <p>出てるかな？ 毎日うんちは 元気なしょうこ</p>	<p>と</p> <p>友だちと 仲良く遊んで たのしいな</p>	<p>う</p> <p>運動は 体力づくり 骨づくり</p>

こどもの近視が増えています！



スマホやタブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。

学校でも家でも使う機会の多いメディアですが、正しく目によい使い方をしましょう。

9日に視力測定を行いました。おうちの人と一緒に結果を見て、目の状態を確認しましょう。

目によい使い方ってどんなこと？

<p>画面に目を近づけすぎない</p> <p>スマホやゲームは 30cm離して使おう。</p>	<p>ときどき遠くを眺める</p> <p>画面から目を 離す時間をつくろう。</p>	<p>明るい部屋で使う</p> <p>手元だけでなく 部屋全体を明るく！</p>
---	--	--

こまめな換気で、さわやかな空気に！



みなさんの教室や家の窓は、閉めきったままになっていませんか？

部屋を閉めきったままにしていると、汚れた空気を吸い続けることになってしまいます。こまめに換気をして、汚れた空気を外へ追い出し、きれいな空気と入れかえましょう。

<p>体調不良になりやすい</p>	<p>感染症にかかりやすい</p>	<p>アレルギーがひどくなる</p>
<p>空気中の二酸化炭素の濃度が高くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが起こります。</p>	<p>ウイルスが部屋にこもったままになり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。</p>	<p>ほこりやダニ、カビなどがたまり、吸い込むことでアレルギーを起こしたりひどくなったりします。</p>

教室の換気のポイントは？

- ★窓は2か所以上開けて、風の通り道をつくる。
- ★休み時間はすべての窓を開けて、空気を入れかえる。
- ★教室のCO₂モニター(二酸化炭素の濃度)で1000ppm以下を保つ。

