



三木市立豊地小学校

令和3年5月6日

保健室

おうちの人と読みましょう

新学期が始まり1か月が経ちました。そろそろ慣れてきましたか。「少し疲れているな」と感じている人もいるかもしれませんね。睡眠をとったり、お風呂にゆっくり入ったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。心と体を大切にして、5月を上手に過ごしましょう。



運動会の練習が始まります

～ 持ち物を準備しましょう ～

- 水筒 (自分が飲む十分な量を準備しましょう)
- タオル (しっかりと汗を拭きましょう。また手や足が汚れたら水で洗い流し、しっかりとふきましょう。)
- 帽子 (休憩のときには脱いで、帽子にこもった熱を逃がしましょう。)
- マスク (暑いときには、人との距離をあけて、しゃべらずマスクをはずしましょう。)



～ 家ですること ～

- 十分な睡眠をとる
- 三食バランスのとれた食事をとる
(特に朝ご飯をしっかりと食べ、十分な水分を取りましょう。)
- 爪を短く切る
(爪が長いと自分もケガをし、友だちを傷つけてしまう場合があります。)
- 体調が悪いときは受診をする
(必要であれば早めの受診をしましょう。受診をしたときは、担任の先生に知らせてください。)



～ 学校で気を付けること ～

- のどが渇いていなくても、練習前・練習中・練習後には水分をとる
- 準備運動をしっかりする
- 体調が悪い場合や、不安がある場合は、すぐに近くの先生に知らせる
* 頭が痛い、お腹が痛い、気持ちが悪い、足がもつれるなどの症状がある場合は、特に早めに知らせてください。



タブレットを使うときの5つの約束

学校でタブレットを使うようになりました。物を使う場合には、いろいろな約束がありますが、タブレットにも使うときの約束があります。約束があるのを知っていますか。守れているか、一度、チェックをしてみましょう。

□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

タブレットを見るときは、目から30cm以上はなして見よう。



□ 30分に1回はタブレットから目をはなしましょう

30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。

□ 寝る前はタブレットを使わないようにしましょう

ぐっすり寝るために、寝る1時間前からは、デジタル機器を使わないようにしましょう。

□ 自分の目を大切にしましょう

時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないように、まばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



□ ルールを守って使いましょう

()分使ったら1回休む、学校のタブレットは勉強に関係のないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。



(文部科学省 ホームページより)

= 学校医の先生を紹介します =

内科 : 小島 崇嗣 先生 (小島医院)
歯科 : 横尾 加名子先生 (よこお歯科医院)
耳鼻科: 小島 俊己 先生 (こじま耳鼻咽喉科)
眼科 : 山田 浩三 先生 (やまだ眼科)
薬剤師: 西本 秀 先生 (すえひろ薬局)

