おうちの方と一緒に読みましょう！

穂波東小学校 ほけんだより　　**令和7年10月14日(火)　10月号**

すこやか

保健室　須﨑

運動会まで残りわずかとなりました。体育の時間だけでなく休み時間にも、クラスみんなで大縄の練習に取り組む姿を見ることができ、本番がとても楽しみです。当日までケガや病気をせずに過ごすためにも、**睡眠**（早ね・早起き）と**食事**（特に朝ごはん）を意識して過ごしましょう。

ぐっすり眠るために　睡眠環境を整えよう

布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。

寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。

寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

この間までとても暑かったのに、１０月に入ると急に寒くなりましたね。この急な気温の差により体調が悪くなるお友だちが増えました。急な発熱、のどの痛み、咳での来室や早退・欠席が増えています。感染症が流行っている地域もあるようです。体調が良くない時には無理をせず、早めに病院で診てもらいましょう。

こんなことありませんか？

目がしょぼしょぼする…

ものがぼやけて見える…

目がかわく…

その不調はつかれ目のサイン

普段から、目に優しい生活を心がけよう

前髪は目にかからないように

長時間のテレビ・ゲームはNG

正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

★おうちの方へ★

①いよいよ運動会まで数日となりました。練習疲れと朝晩の冷え込みで体調不良を訴える児童も多くいます。**毎日の睡眠と食事**で体調をしっかり整えて参加できるよう、引き続きサポートをよろしくお願いいたします。

②色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的にも推進されています。現在学校では「色覚検査」を行ってはいませんが、「赤と緑」「青と緑」など特定の色の組み合わせが見えにくいことに本人も周りも気づかないまま、生活の中で違和感やつまずきが生じていることもあります。お子さんのようすなどからお気づきの点や不安なことがありましたら、早めにかかりつけの眼科医に相談されてください。