



ほけんだより

令和3年10月8日
港区立御田小学校
校長 小林 功明
主任養護教諭 水口麻衣子

暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になりました。朝晩と日中の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。羽織るものなど、簡単に着脱できるもので体温調節ができるようにご配慮ください。

また、東京都の緊急事態宣言が解除されましたが、引き続き、新型コロナウイルス感染症予防のため、毎朝の健康観察にもご協力をお願いいたします。

10月の保健目標「目を大切にしよう」

コロナ禍のために、人に会うことが制限され、デバイスを介して画面を見る機会が増えました。

モニターに集中して見ていると、まばたきの回数が減少します。集中してモニターを見ていると、知らないうちに目が乾いてドライアイの状態になります。

また、正しくマスクを着用しないことにより、息がマスクから漏れて目の表面に吹き付けられます。それによって涙液が蒸発して「マスクドライアイ」が生じるそうです。

「マスクドライアイ」の予防は、正しくマスクを着用する（鼻あての部分をしっかりとめる）ことが大切になります。

目の痛みや見えにくさなど、気になる症状がある場合は、眼科医の受診をお勧めいたします。

健康生活がんばり週間について

2学期に入り、保健室に体調不良を訴えて来室する児童の中には、「寝るのが遅くて、だるい」や「寝坊して朝ごはんをあまり食べられなかった」といった生活習慣に関する話をする児童もみられます。

そこで、本校では10月11日（月）～15日（金）までを「健康生活がんばり週間」としました。

お子さんの生活習慣を振り返り、より健康的な生活を送るために、ご家庭で話し合う機会にしていただけたらと思います。

「健康生活がんばりカード」を配布しましたので、表面の「①目標就寝時刻」、「②メディアのルール」をお子さんと相談し、目標を記入してください。

裏面のチェックは学校で行いますので、11日（月）に学校へ持たせてください。学校で記入後、家庭に持ち帰りますので、お子さんの様子について、おうちの方からのコメントを記入していただき、25日（月）までに学校へご提出ください。

ご理解、ご協力をお願いいたします。