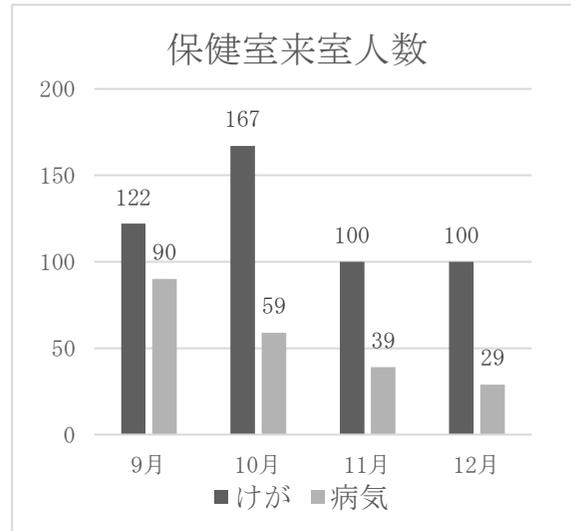


ほけんだより

12月号
尾道市立因北小学校
令和2年12月25日

※ 2学期をふり返って ※

保健室に来室する人数は、1日平均12人でした。外遊びをする児童が増えてきた10月は、運動場でのすり傷などのけがが多かったです。体調不良を訴える児童は減っています。昨年度はインフルエンザの感染が138人でしたが、今年度（12月末時点）では0人です。これから一層寒くなり、空気も乾燥し、かぜを引きやすい環境が続きます。睡眠や食事などの生活習慣を崩さず、手洗いやマスク着用などの感染症予防も続けていきましょう。



目を大切にしよう

気づいて！疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾いた感じがする。
- ぼやけて見えることがある。
- 集中力がなくなった。



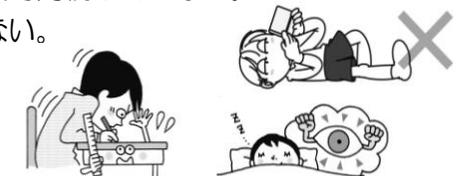
生活をふり返ってみよう

- テレビを近くで見る。
- ゲームに夢中。
- 姿勢が悪い。
- 睡眠不足。
- 部屋の灯りが暗い。



目を大切にするために

- テレビやゲーム、パソコンは時間を決めて、長時間続けてしない。
- 寝ころんでテレビをみたりゲームをしたりしない。
- 背筋を伸ばして正しい姿勢で勉強する。
- 部屋の照明を適度な明るさにする。
- 前髪が目にかからないようにする。
- 睡眠をじゅうぶんに取ったり、遠いところを見たりして、目を休ませる。



保護者の方へ

2学期もご家庭や学校での感染症対策がある中で、日々子どもたちをサポートして下さった保護者の皆様へ感謝申し上げます。子どもたちも毎日元気に過ごすことができています。

新型コロナウイルス感染症が流行して初めての年末年始を迎えることとなります。年末年始は家族で過ごす時間が増えるとともに、親せき等が集まる機会があるかもしれません。外からウイルスを持ち込まないことが大切であり、各家庭での感染予防への協力を引き続きよろしくお願い致します。

冬休み 元気に過ごさナイト!

スタート!

であらしいナイト
手首も忘れず洗おう!
誕生日: 10月15日 (世界手洗いの日)
好きなもの: 名けんのおい

たべナイト
好き嫌いをせず食べよう!
誕生日: 8月31日 (野菜の日)
好きなもの: だし巻きたまご

よくわナイト
早起きも続けよう!
誕生日: 9月3日 (睡眠の日)
好きなもの: 小さい頃から使っているまくら

夜ふかしせず寝る。
よくねナイトが仲間になった。
3マス進む

テレビを見ていたらもうこんな時間!
2マス戻る

バランスよく食べる。
たべナイトが仲間になった。
2マス進む

甘いものを食べすぎた!
1回休み

ルール
じゃんけんをして
グーで勝ったら 1マス進む
チョキで勝ったら 2マス進む
パーで勝ったら 3マス進む

まだまだあるよ!
元気な体の味方

早寝早起きナイト
寒い朝でも、学校に行く日と同じ時間に起きよう

朝ごはんたべナイト
しっかり食べて、エネルギーをチャージ!

運動しナイト
部屋にこもってばかりいないで、外で体を動かそう