

ほけんだより

R3. 10. 5
三妻小学校
ほけんしつ

保護者の
皆さまへ



学校生活が本格的にスタートしました

疲れが出る頃かと思われます。お家ではゆったりすごしたり、早めに寝たりして疲れがとれるとよいと思います。また、睡眠の質を低下させることにつながりますので、寝る前のメディアは控えましょう。



新型コロナウイルス対策

★検温について

毎朝の検温へのご協力ありがとうございます。10月以降も、**マチコミによる体温の入力**を続けていきたいと思えます。

- ・マチコミへの入力は**朝8時まで**にお願いします。
- ・症状がある場合は、一番下の欄にご記入ください。
- ・お子さんの該当学年に登録をお願いします。
- ・マチコミへの入力が難しい場合は、これまで通り検温カードに記入をしていただきます。用紙をお渡ししますので、学級担任までご連絡ください。

★マスクについて

様々なマスクの中でも、不織布マスクが一番予防効果が高いといわれています。

時々、落としたり紐が切れてしまったりするお子さんがいます。予備のマスクを必ずランドセルに入れておいてください。



3つの20と覚えましょう



こんな姿はありませんか？

ゲームのしすぎ



本やテレビに近づきすぎ



明るすぎ・暗すぎ



夜ふかしすぎ



近視の子供が増えています

○学習環境

手元など近いところを見続ける活動は、近視の要因となります。

近視を防ぐために

- ・目を本などから30cmはなす
- ・20分に一回
20秒
20feet (6m) 遠くを眺める

○屋外活動

屋外活動が近視の発症と進行を予防することが科学的に証明されています。1日2時間以上の屋外活動が推奨されており、低年齢の子供ほど重要です。(木陰やくもりの日でも十分です)

大人もパソコンやスマートフォンの使用で目を酷使していると思います。家族みんなで目の健康について見直してみませんか？