



令和4年5月10日(火)
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO.3
 実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

1回目のがんばりカードは、**5月11日(水)～17日(火)**です!

今年度も、秋保中学校区の幼稚園・小学校・中学校が合同で、「よしゅうかん がんばりカード」を実施します。規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、ご家庭での協力をお願いいたします。

「よしゅうかん がんばりカード」実施スケジュール	
※本日カードを配付しました。	
10日(火)	<p>【1～3年生】お家の人と一緒に「めあて」を決める。</p> <p>【4～6年生】自分で「めあて」を決め、お家の人に確認してもらう。</p>
11日(水)～ 17日(火)	<p>朝：「早寝・早起き，朝ご飯，歯みがき（朝）」をチェックし，担任の先生に提出する。</p> <p>夜：「排便，歯みがき（夜），メディア，運動・遊び」をチェックする。がんばりカードのチェックをしてあるか，ご家庭でご確認をお願いします。</p> <p>※土日でもチェックを忘れないでください。</p> <p>※17日(火)には、「一週間の生活を振り返って」と「お家の方から」の記入をお願いします。</p>
18日(水)	担任の先生に提出する。

がんばりカードのチェックは「○」か「×」のどちらかを記入してください。
 「△」などとチェックをしないようお願いいたします。また，ゲームやテレビ，スマホ等の使用は一日合計2時間までです。使い過ぎに気を付けるようお声掛けください。
 がんばりカードの集計結果については，保健だよりでお知らせいたします。



5月・6月の保健関係行事予定

検診日程	検診項目
5月 9日 (月)	尿検査二次
10日 (火)	尿検査二次予備日 眼科健診 13:15~
16日 (月)	歯科検診 10:35~
17日 (火)	生理対象者尿検査
25日 (水)	内科検診 10:00~
26日 (木)	耳鼻科検診 10:00~
30日 (月)	1・2年生歯科保健指導
6月 1日 (水)	3年生歯科保健指導
2日 (木)	4・5年生歯科保健指導
3日 (金)	6年生歯科保健指導
8日 (水)	1年生心臓病検診 9:00~

やってみよう！視力低下を防ぐ毎日の生活

☆ 人はなぜまばたきをするの？



目の表面に涙を行き渡らせたり、ゴミを流したりするため。ゲームやスマホなどに集中してしまうと、まばたきの回数が減り、目が乾燥しやすくなるので、注意しよう。

☆ 本・クロームブック・タブレットをみる
ときに、目に負担がかからない姿勢は？



椅子に深くすわり、両足をつけ、本や画面と目の間は、30cm以上空ける。

☆ テレビを見たり、ゲームをしたり
するときに大切なことは？



30分に一回は、20秒以上遠くを見て目を休める。

☆ ぐっすり眠れるようにするためには？



寝る1時間前には、デジタル画面を見ないようにする（画面の光が目に入ると、脳が朝と勘違いして働き始めるため）。