

ほけんだより

令和8年10月15日
枚方市立西長尾小学校
保健室



元気に運動会を迎えられるように



運動会に向けて練習開始、という時にインフルエンザが広がってしまいました。集団生活の場では、咳エチケット、マスクの着用、体調不良時は無理をしない等、感染拡大防止を意識することの大切さをご家庭でもお話してください。

毎日の練習で疲れやすくなりますので、子どもたちが生活リズムを整えられるよう、保護者の皆さまのご協力をお願いします。

保健室で気になる 子ども達の睡眠事情



昨日寝たの1時だった (!!)

11時に寝た、こんなに早い方やでー
ふとんに入っても1時間くらい眠れない
動画見てたら寝落ちしてた…



健康な生活のためはもちろん、成長や免疫力の向上にも欠かせない睡眠の大切さについて、考えてみませんか。
4・5・6年生向けに、睡眠についての冊子を配ります。ぜひ親子で読んでみてくださいね。



おらせ

2学期の視力検査を行いました。結果のお知らせを配付しています。両眼ともAの場合は、近日中に配布する「けんこうカード」でお知らせします。※5年生は学年閉鎖で検査を延期しましたので、結果は後日になります。



「近視って、子どもの時ほど進行しやすいんですって。」

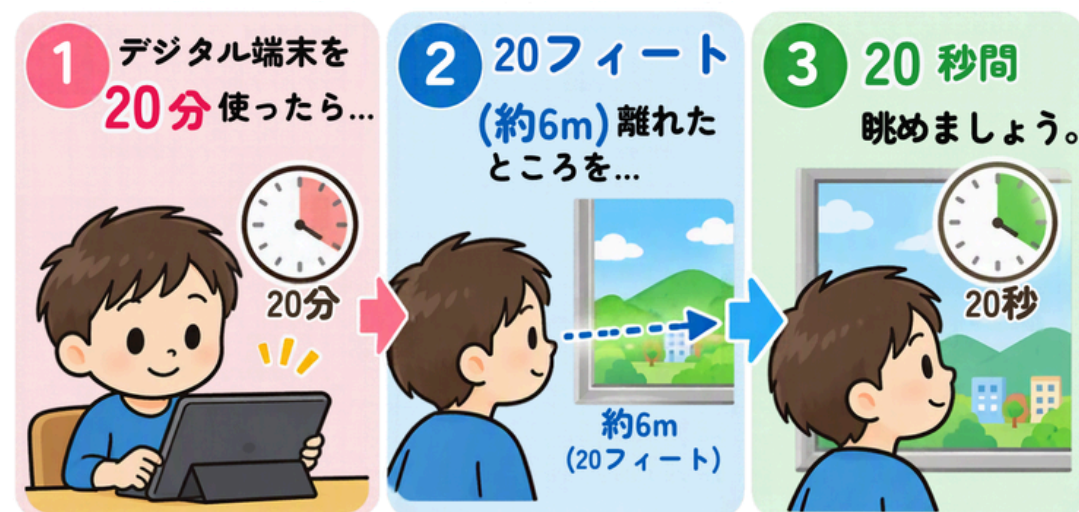
まる子ちゃんのお母さんのセリフが、とても印象に残るCMです。

近視は、将来の目の健康に影響を及ぼすことがわかってきました。できるだけ近視が強くなるのを避けるための治療法もあります。気になる場合は、眼科でご相談ください。

[詳しい情報はこちら→ 子どもの近視情報WEB（参天製薬HP）](#)

20-20-20ルール

ときどき 遠くを見て、目を休めよう!



近くを長い時間見つづけると、目がつかれ、近視が進みやすくなります。

ご家庭で「20-20-20」ルールを取り入れてみましょう。

