



R7.1.23 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

「かぜやインフルエンザを予防しよう」

新しい年が始まりました。12月はたくさんの人がインフルエンザに感染し学級閉鎖になった学級もありましたが、1月は感染も落ち着きよいスタートとなりました。

「笑う門には福来たる」といって、笑顔で過ごす楽しく健康に過ごせます。でも、笑顔になれない時もあるでしょう。そんな時は誰かにつらい気持ちを話してみましょう。もちろん保健室でもいいです。今年も、困った時には助け合いながら、心も体も元気に過ごしましょう。



* まだまだ

ちゅうい
注意

インフルエンザ*

みず つめ
水は冷たいですが、

きれいに手を洗おう！



おうちの人と一緒に読んでね。

め おし すず き せんせい
目のこと教えて！ 鈴木先生

～ロート製薬 鈴木香保里様より回答～

11月に5・6年生を対象に学校保健委員会を行いました。会の後、感想を書きましたが、その中で鈴木先生に質問を書いた人がいました。鈴木先生からお返事が届いたので、みなさんにご紹介します。

質問1 外に出ることが目によいということはわかりました。

運動することは目をよくすることにつながっていますか？

回答) 運動することが、直接目をよくすることはないですが、外で運動している時は太陽の光の下で活動をしているので、結果的には目にいいことをしていますね！

また、運動している時は、近くや遠くを見ながら活動をしていて目がいろんな刺激を受けていますし、近くばかりを見続けるタブレットや読書に比べると、目はとてもリラックスした状態で、近視にもなりにくいですよ。これからたくさん運動してくださいね。



