



ほけんだより

令和3年6月1日

クアラルンプール日本人学校
しょうがくぶ ほけんしつ ほしの
小学部 保健室 星野 あかね

こんげつ もくひょう
今月の目標は
め たいせつ
目を大切にしよう



じゆぎょう な
オンライン授業は慣れましたか？

がめん な
パソコンやタブレットなどの画面に慣れても、きっと目が疲れてますよね...

くふう
工夫してみてくださいね！

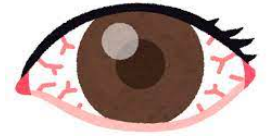
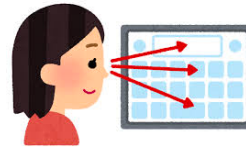
め がめん きょり
・目と画面の距離を50センチ以上はなす

いしき
・意識して、まばたきをする

じかん かい
・1時間に1回きゅうけいをとる

ね まえ がめん み
・寝る前に画面を見るときは、ブルーライトカットメガネをかける。または、パソコンやタブレット、スマホをブルーライトカットモードにする

ね まえ さいてい じかん わたし ねむ
・寝る前、最低1時間はスマホ、パソコンを見ない→これは私もやってみましたが、眠りの深さが違いました。（朝起きたときのからだの感じが違う！）



つか
目の疲れをそのまま放置すると…イライラしたり、体が重くてだるくなります…そうなる前にケアしましょう！！



よ と
カメラで読み取ってみてね！

め たいそう
目の体操やってみてね！

ば よぼう
6月4日は、むし歯予防デー

いっしょうつか は じぶん は たいせつ
～一生使う歯、自分の歯を大切に！～



くち なか かんせん
～きたない口の中は、コロナに感染しやすいの?!～

えき こうきんさよう も
～だ液は、抗菌作用を持っている!??～

きたないお口で歯肉炎や、歯周病になっているとコロナウイルスに感染しやすいことがわかってます。お家で過ごす今だからこそ、1日3回ていねいに歯みがきを！

✨気をつけるポイント✨

1. 朝起きてすぐの歯磨き（就寝時は、お口に住んでる細菌の数が上がるため）

2. 水分補給は水！（だ液の素は体内の水分だから）

3. 口の周りの筋肉をきたえることは（よく噛むなど）、だ液の量を上げる

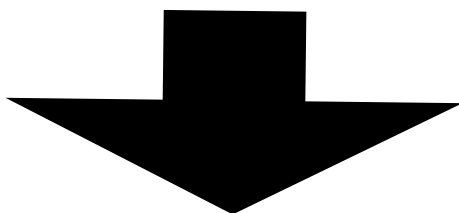
3つのポイントを実践してだ液をしっかり出して、コロナに負けないきれいな口にしよう！

～保護者のみなさんへ～

こんにちは！いつも読んでいただきありがとうございます！

学校が、休校になったことで色々な場面で、心配されているかと思います。お子様においても、何かしらの反応があるかと思います。今回は、UNICEFからのメッセージをみなさんにみていただきたいと思い、シェアします。少し前のものなので、見た方もいらっしゃるかもしれませんが、少しでも何かのお役に立てたらと思います。

心身の相談、学習の相談など何か困っていることや悩んでいること、不安なことありましたら、星野までご相談ください。心と体の健康相談室は保護者の方もご利用いただけます。<https://forms.gle/uySD1TRG7ynZawHu7>



保護者の方へ

コロナの中、子どもとどう向き合う？

～ユニセフから6つのヒント～

<https://www.unicef.or.jp/news/2020/0075.html>



保護者の方&お子様へ

コロナの中、メンタルヘルスはどう保つ？

～ユニセフから6つのヒント～

ご家族の判断で、こちらを見ながら、大切なことをお子様に伝えていただけたら、と思います。

<https://www.unicef.or.jp/news/2020/0111.html>



月、水、金で健康観察を行っています。いつもご協力ありがとうございます。

お子様からのコメントで、早く起きるにはどうしたらいいか、ヘイズについてや、早く学校に行きたい、家族のこと、オンライン授業のことなど様々なコメントをしてくれています。今回は目の問題を取り上げました。オンラインになり、かなり目が疲れていると思います。1ページ目にも書きましたが、休みを入れることや、遠くを見る、体操をするなど、気づいた時に、お子様に声をかけていただければ幸いです。ほけんだよりの1ページ目に体操が視聴できるようQRコードを添付いたしましたので、是非、一緒に実践してみてください😊