

ほげんだより



令和5年
10月2日
明章小学校
保健室

暑さもやわらぎ、だんだん過ごしやすい季節になってきました。10月は修学旅行や校外学習、マラソン大会などがあります。しっかり体調を整えて、思いっきり楽しみましょう！

良い姿勢で

画面を見るときは、
背筋を伸ばし、
目から30cm以上
離しましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る

10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりょう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見てると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

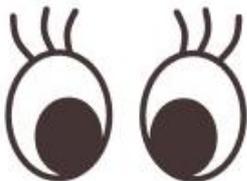
睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ



しりよくけんさがつ おこな
視力検査は11月に行います！

つか 疲れ目 チェック

目がかすむ
 目がしょぼしょぼする
 目が乾く
 目が赤い
 目の奥が痛い
 目に異物が入っている感じがする
 まぶたが重い
 頭痛がする
 吐き気がする
 肩こりがひどい

チエックが多いほど、目が疲れているかも。
 目を休ませてあげましょう。
 それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



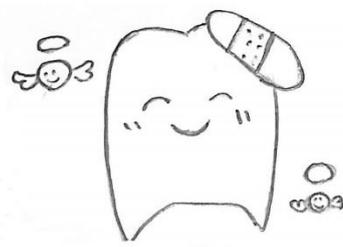
クイズ 仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント 本を読んだら、遠くの
 みどり み め やす
 緑を見て目を休めよう。

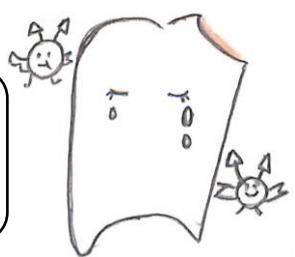


★歯科検診でむし歯が見つかった人は84人中 **17**人



治療がおわった人
12 人

治療がまだの人
 あと **5** 人



保護者のみなさまへ



1. マラソン大会について

マラソン大会前健康調査を配布しました。お忙しいところ申し訳ありませんが、10月6日(金)までにご提出ください。よろしくお願ひします。なお、練習に参加できない日は連絡帳で、当日の参加・不参加については、プール学習で使用したれんらくカードでお知らせください。れんらくカードは大会前日に配布します。

2. スクールカウンセラー来校日について

以下の日程で面談を希望される方がいらっしゃいましたら、担任もしくは教育相談担当(今村)までお知らせください。

10月 5日(木) 14:00~16:00	19日(木) 9:15~11:15
11月16日(木) 14:00~16:00	
12月 7日(木) 14:00~16:00	

