

ほけんだより10月

令和5年10月2日
一宮町立一宮小学校
保健室

日暮れが早くなり、朝晩は肌寒く感じる日も増えてきました。
この時期は1日の中でも気温の寒暖差が大きく、また夏の疲れもあり、思った以上に体に大きな負担がかかります。学校には、1枚はおれる上着をお子様を持たせていただくと幸いです。
運動会練習も始まります。早寝早起き朝ごはんを心がけ、万全の体調で臨みましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

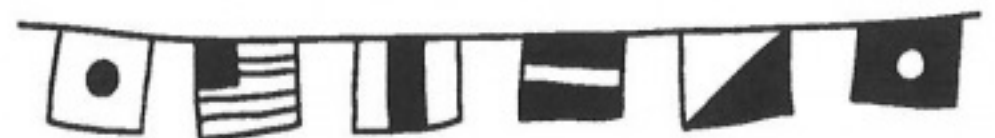


検査名	日にち	対象	お願い
しょうせいかつ 小児生活 しゅうかんびょうけんしん 習慣病検診	5日 もく (木)	ねん 4年 きぼうしゃ 希望者	<ul style="list-style-type: none"> ぜんじつ あぶら しょくじ と そくていち えいぎょう 前日に脂っこい食事を摂ると測定値に影響します。 かくにんしょ きにゅう ねが 確認書の記入をお願いします。 けっせき ばあい べつかいじょう けんしん ほごしゃそうげい 欠席の場合、別会場での検診となります。(保護者送迎)

うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まります。

運動会を元気に迎えるために・・・

- 夜はいつもより早く寝て、その日の疲れをとりましょう。
- 朝ごはんを必ず食べましょう。
- 水とう、ハンカチを持ってきましょう。
- 手足のつめを短く切りましょう。



目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に
しつもん！

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

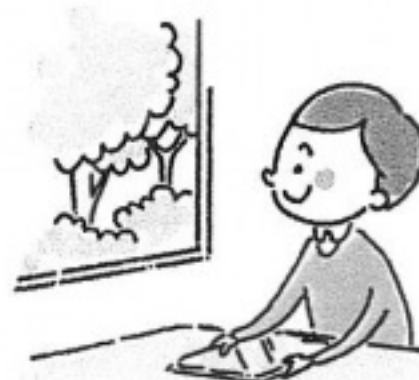
大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、外で過ごすとなんか近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

