

ほけんだより 10月

令和4年10月17日
右衾小保健室



日中は温かくても朝晩が冷え込み、寒暖の差が激しい季節です。上着の脱ぎ着などで上手に体温調節し、風邪予防に心がけてください。

「季節の変わり目です。昼間と朝・夜の温度差に気をつけよう」

◎体調管理に気をつけて

秋は昼間と朝・夜の温度差が大きな時期で、体調を崩しやすくなります。また今年は新型コロナウイルス感染症対策に加え、インフルエンザが流行する兆しをみせていて、十分な注意が必要です。体調が優れないときは無理をせず、早めに受診し休養をとるようにしてください。



◎引き続き「手洗い・マスク」の強化を

現在も新型コロナウイルス感染症対策として、感染症予防に細心の注意をはらっていることと思います。いよいよ風邪の季節がはじまります。なお一層基本の手洗いを徹底していただき、感染症予防にご協力をお願いします。

「視力検査を実施しています。」

10月に入り目の愛護デーにちなみ、低学年から視力検査を実施しています。4月の測定結果に比べ、視力の低下が進んでいる場合は、個人的に通知を配付しますので、早めの受診をお願いします。

視力の結果	
A	1.0以上
B	0.7以上～1.0未満
C	0.3以上～0.7未満
D	0.3未満



◎目にやさしい生活をしていますか！

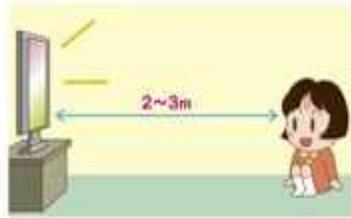
お子様と日頃の目の健康生活を振り返り、この機会にぜひ目を大切にしてください。



部屋は明るく
しましょう



本と目は30cm離し
て読みましょう



テレビは離れて見るよ
うにしましょう



前髪は目にかからな
いようにしましょう

「目を守るアイレンジャーを知ろう」

目や目のまわりの名前を知り、それらの役割を知ろう。

まゆげマン: 頭からの汗からガード!
まぶたマン: 外傷や乾燥などからガード!
まつげマン: ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード!
なみだマン: 目に栄養を送って、乾燥からガード!
まばたきマン: なみだを全体に行き渡らせて目をガード!

アイレンジャー参上!
大切な目を守るんジャー!

疲れ目スッキリ! 目の体操

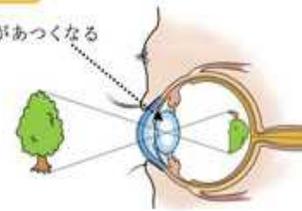
1-8を数回くりかえそう

1. ぎゅっと閉じる
2. ぱっと開く
3. 左を見る
4. 右を見る
5. 上を見る
6. 下を見る
7. 左回し
8. 右回し

「ものが見えるしくみ」

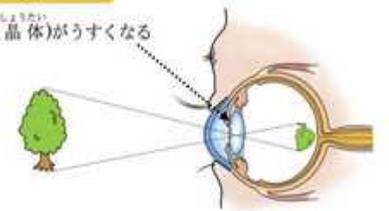
ちかみ 近くを見るとき

レンズ(水晶体)があつくなる



とほみ 遠くを見るとき

レンズ(水晶体)がうすくなる



人はレンズの大きさを調整しながら物を見ています。特に近くを見るときは、ピントをあわせるために、レンズを厚くしたり、薄くしたりして調節するので、目の疲れがたまりやすくなります。ゲームやスマホばかりしていると、疲れがたまり、視力低下の原因にもなります。今回のほけんだよりを見ながら、ぜひお子さんのゲームやスマホ時間を、お子さんと一緒に考えてみる機会にしてください。

「タブレットの画面を見るとき正しい姿勢を覚えよう」

今、学校ではタブレットを使用した学習を進めています。そこで目に優しい、正しい姿勢を知って、タブレットをたくさん活用してください。



せんちいじょう 30cm以上はなす

めせん がめん すいちよく 視線は画面と垂直

めせん 机はひじが 直角になる高さ
いすはひざが 直角になる高さ

ふかく座り 両足をつける