

ほけんぎょう 10月

明石市立二見小学校
保健室
令和6年10月

夏の暑さもようやく落ち着き、朝晩は少し涼しくなってきました。これから、朝晩と日中の気温差が大きくなります。気温と自分の体調に合わせて、服そを調節できるようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。タブレットやスマートフォン、ゲーム機などの普及が進み、昔より目が疲れやすい環境になっています。意識的に目に優しい生活を心がけて、一生使う目を大切にしましょう。

やさしい？ やさしくない？

目が判定するよ
目に優しい生活ができていないか
チェックしてみてくださいね。

オシャレでしょ？

やさしくない!

髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るかピンでとめておこうね。

これくらいいいかな？

やさしい!

暗いところで本を見ようとするとすごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

まだまだ!

やさしくない!

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

目と本の距離は、これくらいあけて…

やさしい!

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

好きなものだけ…

やさしくない!

魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

おやすみなさい

やさしい!

1日中働いたほくたちはつかれているよ。ゆっくり休ませてね。

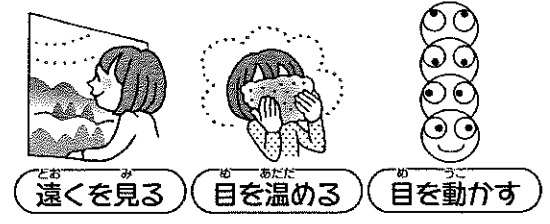
まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

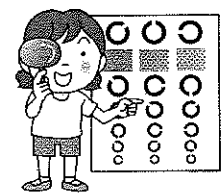


手洗い忘れていませんか？

外から帰った時 トイレの後
せきやくしゃみをした時 ごはんを食べる前

目に見えなくても、手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。学校にはハンカチ・ティッシュも忘れずに、毎日持って来ましょう。

2学期の視力検査



検査日	学年	注意事項
10月1日(火)	1・2年	☆メガネを持っている人はメガネを忘れずに持って来てください。
10月2日(水)	3・4年	
10月3日(木)	5・6年	

保護者の皆様へ

上記の日程の通り、視力検査を行います。A(1.0)が見えなかった児童には「視力検査結果のお知らせ」を配付いたします。ただし、1学期の視力検査後、病院を受診され、「受診結果のお知らせ」を学校に提出されている場合は配付いたしません。