

高鍋西小学校保健室  
令和6年10月1日  
発行

ひごとに秋らしくなってきました。特に朝と夜は、肌寒く感じる毎日です。  
この時期は、季節の変わり目で風邪を引きやすい季節でもあり、空気が乾燥  
してくる季節もあります。空気が乾くと、のども乾いて痛くなったり、手  
などの皮ふもかさかさになり、かゆくなったりしてきます。マスクの着用や  
こまめな水分補給でのどを守り、保湿をしながら過ごしましょう。



## 10月のほけんもくひょう：目を大切にしよう。

### 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！

目が判定するよ

やさしい？  
やさしくない？

1 やさしくない！

2 やさしい！

3 やさしくない！

4 やさしい！

5 やさしくない！

6 やさしい！

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  
ときは時間は決めてね。

おやすみなさい

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷  
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。

目と本の  
距離はこれくらい  
開けて…

魚や野菜には、ぼ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。

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

1日中働いたぼくたちは疲れて  
いるよ。ゆっくり休ませてね。

# デジタル眼精疲労を予防する / 目にやさしい 20-20-20 ルール

メディアを使っている時、目に優しい生活できていますか。

アラーム・タイマー  
じょうずなに使おう

たったの 20 秒でも  
リフレッシュできる！

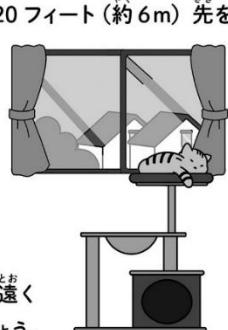
10 歩先が約 6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る

<20 フィート (約 6m) 先を>



20 分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠く  
見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器じょうずにおつきあいしましょう。

## 子どものメガネはいつから？

～保護者向け～

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると

いわれています。小学生の今の時期に見えにくい状態のままでいると、より見えにくくなります。そのまま進行が進むと、メガネやコンタクトをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうこともあります。

お子さんに以下の様子があつたら早めに眼科へ

前めりになって見る 見る時に目を細めているなど

メガネを選ぶときは、色や形などをお子様の好みに合わせて選び、気に入ったものをかけ続けさせることが大切です。



## 気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

### 食欲の秋



ついつい食べすぎに  
その分、運動もしよう

### 寒暖の差



衣服の調節をこまめに  
汗のしまつを忘れずに

### 秋の夜長



夜ふかしせず  
睡眠時間は十分にとろう

### かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え  
手洗い・うがいの習慣を

## 保健室よりお知らせ

### ○身体計測(身長、体重、視力)結果について

先週4、5、6年が終わり、今週1、2、3年生です。2回目の計測になりますが、視力低下の児童が増えています。全校児童の測定後、視力検査結果が B 以下の児童に病院受診の勧めの紙(緑色)を配付します。目の健康維持のために病院受診をしましょう。



### ○健康管理について

日頃から全校児童の健康のために保健委員会で活動をしています。今回は、運動会に向けて、熱中症対策として放送の呼びかけやポスター作成に取り組んでいます。ポスターは今年からタブレットを活用して作成を行いました。一部を載せておきますので QR コードでご覧ください。学校でも掲示をして啓発していきます。

