

ほげんだより 10月

高鍋西小学校保健室
令和6年10月1日
発行

ひと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でもあります。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月のほげんもくひょう：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？



髪が当たると、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。



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。



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。



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。



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。

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
じょうずに使おう

20 分ごとに



たったの 20 秒でも
リフレッシュできる!

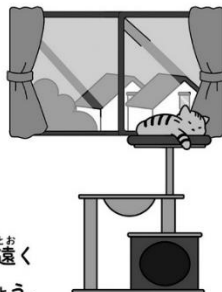
20 秒以上



10 歩先が約 6m
窓の外をながめてもイイね

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。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器と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～



こどもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成するとされています。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

前のめりになって見る 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

〇身体計測(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。



〇健康管理について

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。一部を載せていますので 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。

