

ほげんだより 10月

高鍋西小学校保健室
令和5年9月29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？



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。

目の健康のために



近年、子どもの近視が増えて問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクも上昇させることが分かっています。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目により栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

人生100年時代

と言われる今...

「目の健康」も考えて過ごしていく必要があります。

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

保護者の方へ

～第1回学校保健委員会について～

先日はお忙しい中、学校保健委員会の参加ありがとうございました。今回は、西小の実態と「メディア」に関する講話、資料共有をさせていただきました。保護者感想をご紹介します。

- ・ メディアを見直すきっかけになりました！
- ・ 眠りの質、目の健康の話をもえ、もう一度メディアとの付き合い方を家族で話そうと思いました。
- ・ 子供達の健康の為に、改めて家族みんなで気をつけたいと思った！
- ・ スマホなどが目に悪影響を与えている事を改めて感じました。
- ・ 良く分かる内容だった。子供にも講義して欲しい！

感想の中に、子ども達にもメディアと健康の関係については伝えてほしいといくつか要望がありましたので、身体計測の後半に各学級へ目に関する保健指導をしています。眼科医会啓発資料（姿勢や目を休めることについて）も活用しましたのでQRコードでご覧ください。

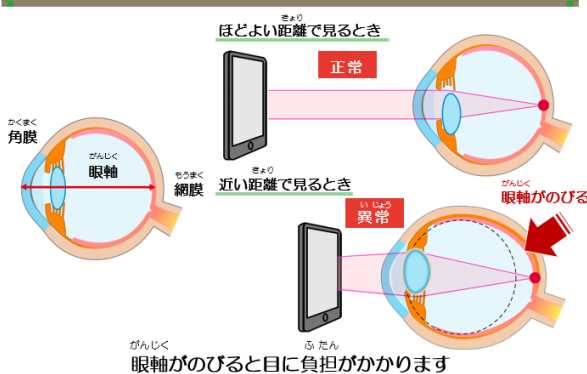
視力1.0未満の人が増えています

「裸眼視力1.0未満の者」の割合の推移



出典：文部科学省「令和元年度学校保健統計調査」

近視になると、目はどうなるの？



姿勢について



目を休めることについて

