

ほけんだより10月

令和4年10月7日
北浦小学校保健室

涼しい日が多くなり秋を感じています。季節の変わり目は、寒暖差もあり体調を崩しやすいです。いよいよ運動会です。けがや病気に気をつけながら、練習の成果を思いっきり発揮してください。

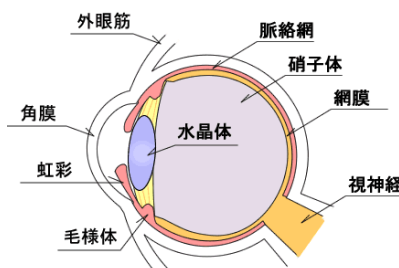


10月10日は目の愛護デーです



スマホやタブレット、テレビ、ゲームなどにより、目を酷使している人はいませんか？

長時間目を使うことで、筋肉が緊張し、目が疲れ一時的に視力が低下します。さらに緊張状態が続くと、視力は戻りにくくなり、視力の低下につながります。



一度落ちてしまった視力は、簡単には取り戻せません。2学期の視力検査の結果も配付しています。視力が低下していた場合は、早めに専門医を受診しましょう。

「目の疲れ度チェック」をしてみよう！

※ぜひお子さんの、スマホやタブレット、テレビ、ゲームの様子を観察してみてください。

- テレビの画面に1.5m以内に近づいている。
- 異常に多くまばたきをしている。
- まばたきをせず、画面を凝視している。
- 目を細めたり、眉間にしわを寄せたり、にらむように見ている。
- 目が赤くなり、腫れぼったくなっている。



チェックがつく場合は、目の疲れがたまっているかもしれません…！

よい姿勢で健康に！

授業中、こんな姿勢の人はいませんか…？



よくない姿勢を
続けると…

美しい姿勢を
やってみよう！

- 背骨がまがる
- 目が悪くなる
- 見た目がカッコ悪い
- けがの原因になる
- やる気が出ない
- 集中力が続かない

〔 体と心の両方に
悪い影響を与えます… 〕



めざせ！北浦小むし歯ゼロ☆！

歯科の受診はお済みですか？むし歯になりかけた歯も、放置しているうちに、むし歯に進行しているかもしれません。まだ受診していない場合は、早めの受診をお願いします。



保健室前の廊下に、治療状況を掲示しています。

治療報告が届いたら、むし歯のマークが☆マークに変わります。(まだまだむし歯マークが多いです…) 全学年、☆マークでいっぱいになるといいですね。

※裏面もあります。