

# ほけんだより 10月

おうちのかたと  
よみましょう



あなたの秋はどんな秋？

令和6年10月1日(火) 北方学園小学校 保健室



朝夕の風が涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じますね。でも、日中はまだまだ暑い日も…。一日の中でも気温差が大きくなってくる時期です。体調の変化に注意して、元気に秋をおかえしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどを長い時間使ったり、間違った使い方をしたりしてしまうと、目や体が疲れてしまい、目の病気にかかりやすくなってしまいます。自分の生活をふりかえって、一緒にチェックしてみましょう。



チェック  
CHECK!

それぞれ1つずつチェックがいたら、  
危険信号です・・・!

### からだ 体CHECK

- 頭がおもい
- 吐き気がする
- 食欲がない
- 肩がこりやすい
- ねむれない

### 目 CHECK

- ものが2つにかさなって見える
- ぼやけて見える
- 目の周りが痛い
- 目がおもい

### せいかつ 生活CHECK

- 1日1時間以上スマホやゲームをする
- 寝る前にスマホやゲームをする
- 暗い部屋で勉強や読書をする

## 目の病気を予防するポイント

- ① スマホやタブレット、ゲームを続けて使うときは、長くても30分以内にしましょう。
- ② 30分使ったら、遠くの景色を見て休憩。目を温めると疲れがとれやすくなります!
- ③ テレビは2m以上、スマホやタブレット、ゲームは30cm以上、目から離しましょう。
- ④ 夜、寝る前の1時間は、スマホやタブレット、ゲームを使うのは控えましょう。



# 目の見え方 変わらない?

2学期のはじめに、ものを見る力をしらべる視力検査を行いました。みなさんの結果はどうだったでしょうか。治療が必要な人には、お知らせを出しています。できるだけ早めに、病院の先生にみてもらいましょう。少し前よりも黒板が見えにくくなったかも…と感じている人も、おうちの人や先生に相談してくださいね。



## 感染症に気をつけて

秋になり、気温が低くなってくると、空気が乾燥して、病気のもとになるウイルスが活発になります。また、寒くなって体温が下がると、体の抵抗力も低下します。

ウイルスに負けないためのポイントは、こまめな手洗いです。また体調が悪いときには、無理をせずにゆっくり休みましょう。



10月15日は世界手洗いの日

## 手洗いのポイントは?

★手をぬらして石けんをよく泡立てる



★こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして

30秒以上かけて洗う

ゆびさき つめ  
指先や爪は  
反対側の  
手のひらでこする



おやゆび てくび  
親指や手首は  
反対側の手  
で握ってねじる



★洗い残しやすい箇所に注意する



★流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭きとる



タオルの共用はしないようにね!