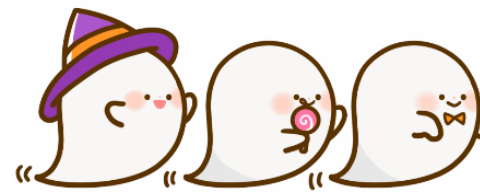


ほけんだより

10月号

潮止小学校
保健室

少しずつ、朝晩が涼しく感じる日が増えてきました。一日の気温の差が大きいこの時期は、体調管理がむずかしくなります。体のつかれがしっかりとれるように、規則正しい生活を心がけましょう。合言葉は、**早寝・早起き・朝ごはん！**



10月のほけんもくひょう
め たいせつ
目を大切にしよう！



Let's

ノーメディアチャレンジ！！



チャレンジ①

夜9時以降は、
テレビやゲームを消す。



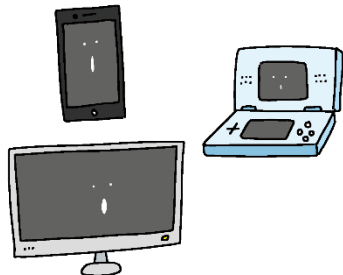
チャレンジ③

週に1回は1日中
テレビをつけない。



チャレンジ②

テレビやゲーム、スマホは1日3
0分までなど、ルールをきめる。



時間があるといろいろなことができる

テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びなどの運動にあてると、適度につかれ
て夜もぐっすりねむれ、朝早く起きることができるなど、生活習慣の改善にもつなが
ります。

そとあそ
外遊び



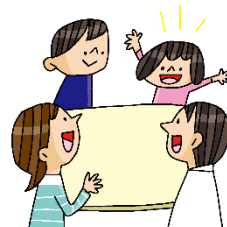
べんきょう
勉強



どくしょ
読書



かぞく たの かい
家族と楽しく会話



進む近視をなんとかしよう

～3つの大作戦～



作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

進む近視を止めたい！
目と画面、30cmしっかり離そう！



日本眼科医会HP
子どもの目



作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
日かげでもいいのよ！



●● 9月 感染症流行状況 ●●

潮止小学校での9月における感染症情報について、お知らせします。(9月30日時点)

●新型コロナウイルス感染症 14名 ●マイコプラズマウイルス 6名

●手足口病 2名

インフルエンザで欠席する児童もみられ始めました。手洗い・うがいの励行、咳エチケット、今一度、ご家庭でもお声かけいただけると助かります。また、食事や睡眠等の生活習慣を整え、お子様の免疫力UPにもご協力ください！！また、お子様が医療機関にて感染症の診断をされた場合は、速やかにC4thや電話でご連絡いただくと助かります。感染症流行防止のため、ご協力をお願いいたします。

みなさんこんにちは。保健委員会です。

今月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。

今日は10月10日、目の愛護デーです10と10を横にして並べてみると、人の目と眉毛の形になることが由来です。

みなさんはタブレットやゲーム、テレビなど、一日の間に画面をみる時間はどれくらいありますか？目は、自分が思っている以上に疲れています！ふだんから、目を休める習慣をつけましょう。

遠くを見たり、目を温めたり。黒目だけを動かす運動をすることで、目が休まります。

また、タブレットやゲームは時間を決めて、寝る前の使用は控えましょう。そして、黒板の字が見えづらい人は、お家の人に報告して、病院で検査をしてもらいましょう！

運動会の練習も始まりました。準備体操をしっかり行い、周りを見て、けががない生活を心がけましょう！そして、朝晩の気温の差も激しく、風邪をひく人が多くなっています。早寝早起き朝ごはん、規則正しい生活を心がけましょう！

これで、保健委員会からのお知らせをおわります。

