



R8.大里南小学校保健室

10月のほけんテーマ

・目を大切にしよう

あさ よる かぜ
朝と、夜は風が涼しくなってきました。いよいよ秋がやってきます。
たいよう で ひるま あつ ひ そと かつどう
太陽が出ている昼間はまだまだ暑い日もあるので、外で活動するときは、水分補給をこまめに 行いましょう。また、季節の変わり目は体調をくずしやすいです。衣服を調整したり、肌寒いときにはサツとはおれる上着を一枚持っておくと安心ですよ。



自由にやさしく正しい姿勢で

10月10日は



10月10日の10の字を横にすると、人の眉と目のようにみえることから、10月10日は「目の愛護デー」と制定されました。

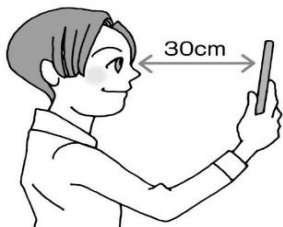
大里南小学校では、9日、13日に目の愛護週間とし保健委員の皆さんが給食時間に目に関するお話をしたり、クイズを出す予定です！

自は、外を自由に歩いたり、テレビを見たり本を読んだりたくさんの情報を得るためにとても大切です。一生使う大事な目。目が困っていることをやめ、目の休養や運動をとり入れ、目の健康を守りましょう。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

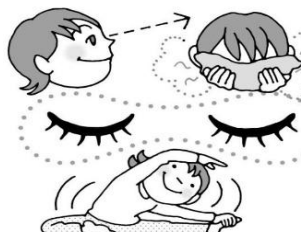
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

自はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

お願い・お知らせ

- 視力検査で判定がBCD(0.6以下)だった児童、その他検査で治療が必要と言われた児童は早めの眼科受診をお願いします。
- 学校生活で尿取りパッド等を使用している児童がいましたら現状把握や対応を考えたいので、担任や養護教諭までご連絡ください。
- 感染症状況＝インフルエンザA 咳エチケットを守り、手洗いと規則正しい生活をこころがけましょう。