

ほけんだより 10月

矢祭小学校
保健室
令和6年10月16日



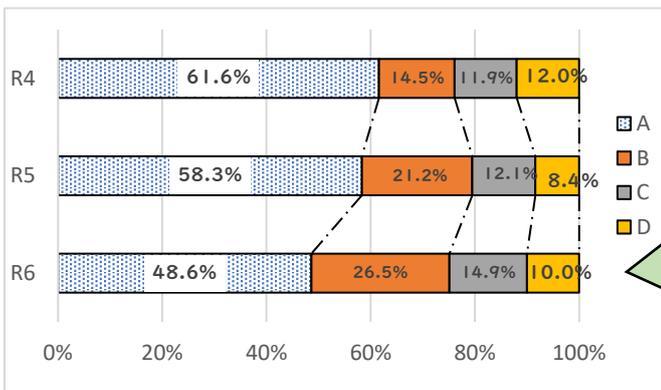
～秋らしい季節になってきましたね～

最近、秋晴れの気持ちのいい日が続いていますが、気温の寒暖差が激しいせいか、風邪をひいてしまう児童も増えてきました。この時期は、その日の気温や体調でこまめに衣服を調整できるといいですね。また、寝る時の状態はどうでしょうか。冷房がかかったままだったり、お腹をだして寝ている人もまだいるようです。これからは、朝晩の冷え込みがますます強くなりますので、体が冷えないように気を付けて眠るようにしましょう。学習発表会で最高のパフォーマンスができるように、今のうちから体調をととのえていけるといいですね！

🌀🌀 10月は「目の愛護月間」です 🌀🌀

やまつりしょう 矢祭小のみなさんの目の視力は？

★「愛護」…たいせつにまもること



R4～R6年度の視力検査の結果（裸眼視力）から、**B以下（見えにくい人）の割合が急激に増えてきていることが分かりました。**目に優しい生活ができているか、もう一度みなおしてみましょう。
また、最近黒板の字が見えづらい…など視力が気になる時は視力検査をしますので相談してくださいね。

前髪はスッキリと♪

前髪が目に入ると、目の表面を傷つけて悪い菌が入ってしまうことがあるよ！



つかれた目を休めよう♪

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色をながめたり、40℃くらいの蒸しタオルなどで5分ほど目を温めよう！



いしきして「まばたき」をしよう♪

私たちは、まばたきをすることで、目の表面に涙をいきわたらせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割もっています。ところが、ゲームやタブレットに集中しすぎると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙が減ってしまうため、目によくありません。目を使うときは、いしきして「まばたき」をするようにしましょう！

