

ほけんだより 10月

託麻東小学校
保健室
令和6年10月4日

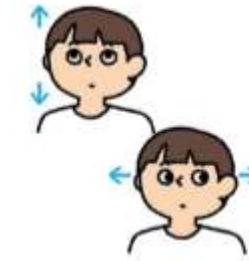


～季節の変わり目は体調管理に気を付けましょう～

10月に入り、朝晩は涼しい日も増えてきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。リフレッシュも兼ねて体を動かすなどの「スポーツの秋」を楽しんだり、栄養バランスの良い食事を心がけて「食欲の秋」を満喫したりしながら、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

また、日中はまだまだ暑い日も多いので、水分や休憩をこまめに取って熱中症にも気を付けましょう。

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

10月10日は... 目の愛護DAY!

10月の保健目標
目を大切にしよう

「10」を2つ横にすると、目と眉毛のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。愛護とは「大切に守ることを意味しています。目の健康を意識して生活しましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

20秒以上



10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



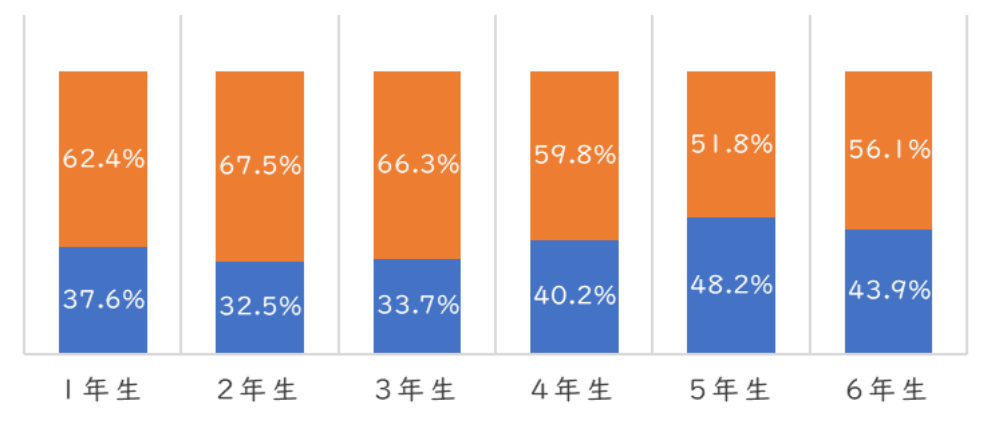
20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

保護者の方へ

～子どもの視力低下について～

視力検査結果(裸眼視力)

■裸眼視力1.0未満 ■裸眼視力1.0以上



今年度の健康診断(4月実施)の結果です。本校では、低学年は約3人に1人、高学年では約2人に1人が裸眼視力が1.0未満でした。

視力低下は近年、子どもの健康上の大きな課題になっています。文部科学省の調査によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は、小学1年生で4人に1人、小学6年生では過半数と、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。学校での学習や、ご家庭での生活で子どもたちがICT機器に触れる機会が増えていることが要因の1つとして考えられます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。