R4. 4.28 芳野小　保健室

新緑がまぶしい季節になってきました。新年度が始まって３週間。今まで、新しい学年で緊張していた分、５月は疲れが出やすい時期です。また連休明けは、体調も心配されます。連休終盤は、ゆっくりと過ごす時間をとって、休み中の疲れを残さないように気をつけましょう。

新型コロナの感染者数も高止まりの状態です。基本的な感染対策をしっかりとって行動しましょう。

今月の保健目標；清潔なくらしをしよう！

GW中も　正しい生活リズムですごそう

急な暑さにご用心

寒暖の差が大きいこの時季の備え

脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう

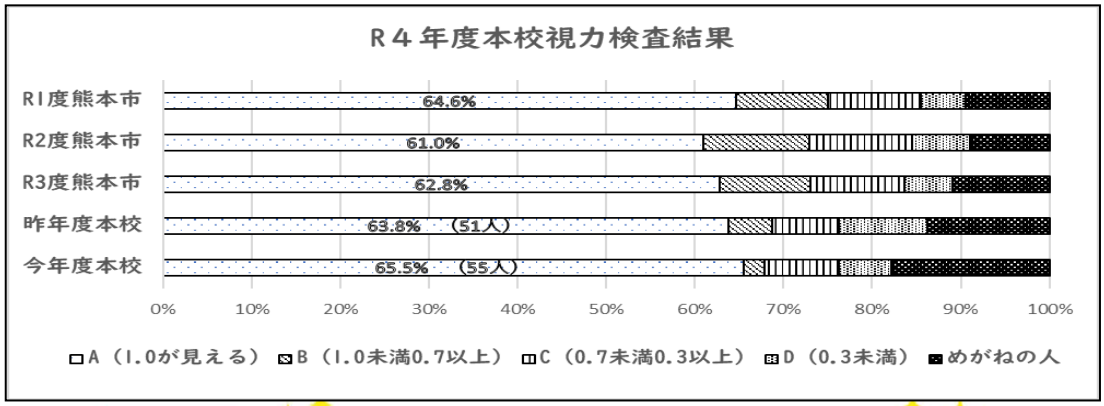
気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

タブレット時代　目の健康に気をつけよう

視力検査の結果、視力がＡ（1.0以上）なかったお子さんに受診勧告の通知を配付しました。早めの受診をお願いします。昨年度よりも視力Ａ（1.0以上）の人は増えましたが、メガネ使用者も増えています。昨年度の熊本市全体と比べても、芳野小は視力Ａの人の割合は高いですが、メガネ使用者の割合も高くなっています。タブレットなどの画面を見たりするようになって、低学年のお子さんにも視力低下が見みられるようになってきています。以下のことに気をつけましょう。

① 目との距離を 30㎝以上は離す。　②タブレットなど 30分以上見続けない。
② 1日2時間程度屋外(木陰でもよい)で過ごす。⇒近視進行を抑える効果がある。
③ 遠くの景色を眺める時間をできるだけ多くとるようにする。



いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ

ハンカチ・ティシュ

いつも持ち歩こう
ハンカチは毎日かえる

手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに

手足のつめきり

1週間に 1度、曜日を
決めてチェック

歯みがき

食事の後に忘れず
ていねいに

おふろ

1日の汗やほこりをあらい
流してすっきり！

きれいな下着

毎日きれいな下着
に着がえよう