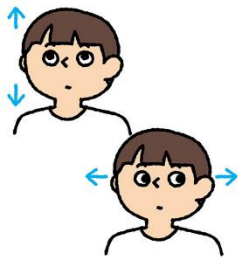


ほけんだより 10月

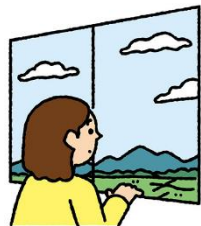
令和6年10月18日 阿村小学校保健室 No.9

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず使いすぎてしまっている目。ふだんからきそく正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またそれにプラス1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、遠くの景色をながめる。



40℃くらいのむしタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固くしぼったタオル等で冷やす。

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!

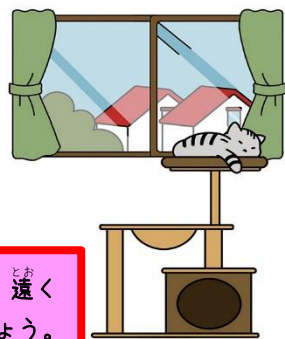
20秒以上



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？ つかれますよね？ 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

現在のむし歯治療率

39%
(10月17日現在)

現在までにむし歯治療が済んだお子さまは、12人です。治療率は、前回よりも上がりました。2学期が始まってからも歯科受診していただき、ありがとうございます。治療率50%まであと少しです。全体的に低学年のお子さまの治療率が高く、高学年のお子さまの治療率が低いです。高学年になると習い事や行事等が増え、歯科受診の時間を確保するのが難しい…という場合もあるかもしれません。しかし、むし歯は放っておいても治らないことはご存じのとおりです。そのため、どこかで歯科受診をする時間を**まず1日だけ**とってもらえたらと思います。

お子さまの歯と口の健やかな成長のためによろしくお願いします。

治療が必要な人

あと**19**人



阿村小学校の一番の健康課題は、むし歯です！

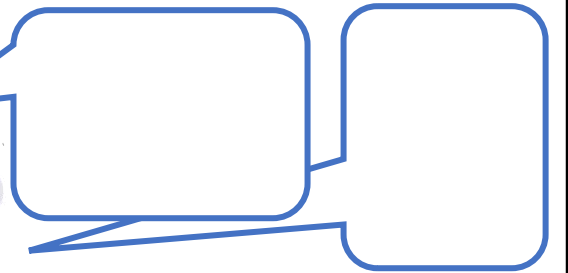
かぜ・インフルエンザ対策をお願いします!!

中秋～晩秋にかけて注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、お子さまの体調管理にお気をつけください。今月に入ってすぐ、県内の小中学校でインフルエンザによる休校や学年閉鎖の報道があります。阿村小学校でもかぜ症状を訴えているお子さまや発熱での早退が少し出ています。

これから寒くなり、冬になるとノロウイルスなどによる胃腸炎も増えてきます。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。



スマホ老眼
かも!?



スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。