

ほけんだより



令和4年10月3日

高田小学校 保健室

だんだんと涼しい日が増えてきて、秋らしくなってきました。夏間は暑くても、夕方や朝はひんやりとしますね。急な気温の変化で、体調をくずしやすい時期でもあります。衣服の調整が体調管理の鍵になります！

10月10日は「目の愛護デー」 ～目にやさしい生活をしよう！～

ゲームやスマホ、タブレット、テレビなどのメディア機器と正しく付き合っていますか？近くで画面を見ている、長い時間休憩もせず続けている、夜遅くまで見ている・・・こんな生活を続けていると、目だけでなく、体や心にも影響が出てくるのです。

からだ 体

- * 頭痛
- * めまい
- * 吐き気（気持ちが悪い）
- * 肩や首などのコリ・痛み・しびれ



こころ 心

- * イライラする
- * 不安感・気分が落ち込む
- * 依存症（やめられなくなる病気）など

め 目

- * ぼやけて見えにくい
- * ものが二重に見える
- * 目がかわく
- * 目が痛い・重い

目にやさしい生活のポイント

| | | |
|---------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <p>①正しい姿勢で勉強をしよう</p> | <p>②明るい部屋で</p> | <p>③スマートフォンやゲームは30cm以上はなして見る</p> |
| <p>④前髪は目にかからないように（前髪を切ったり、ピンでとめる）</p> | <p>⑤ゲームをするときは時間を決めよう</p> | <p>⑥しっかり休んで目を休ませてあげよう</p> |

幸せはみんなで分けあう。いくら分けあっても減らないから。食べものもお金も、分ければ減ってしまうけど、幸せはちがうよ。幸せは、たくさんの人と分かちあえば増えていくんだ。