



ほけんだより 1 月

令和8年1月9日
竜東小 保健室 NO.14
文責 福山

昨日から3学期が始まりましたが、冬休み中に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。もしも、くずれてしまった人は、早めに学校モードに切り替えることができるよう、規則正しく生活を送りましょう。寒い時期は、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすい時期でもあります。3学期も手洗い・うがい・マスクの着用など、基本的な感染症対策をしていきましょう。

目の健康を守るタブレットの使い方

タブレットを使うときに、画面を近くで見続けていると、目の中の筋肉に力が入ってしまうため、疲れやすくなるだけではなく、視力の低下につながることがあります。タブレットを使うときは、目に負担がかからないように、画面から目を30センチメートル以上離して、背筋をまっすぐのばした姿勢で座るようにしましょう。また、姿勢に気をつけるとともに、こまめに画面から視線を外して目を休ませることも大切です。



タブレット画面を近くで見続けていると…

・背骨が曲がる

→姿勢がくずれてしまうため、背骨が曲がってしまいます。

・目の疲れや視力低下につながる

→目の中の筋肉に力が入ってしまうため、目が疲れやすくなります。

また、将来視力が低下することもあります。



目を休める時間をつくる!

「30分」に1回は、20秒以上遠くを見ることで、目の中の筋肉がゆるみ、目が休まります。タブレットを見るときの距離「30センチメートル」と合わせて「3つの30」を守りましょう。



おしらせ

①身体測定実施について

1月19日(月)～1月28日(水)までの期間で各学年身体測定を実施します。測定時は、**体操服が必要**となりますので、学級通信を確認いただき、忘れずに持参をお願いします。また、**手足の爪の検査**も行います。ご家庭でも定期的に爪を切るようにお子様に声かけをしていただけとあります。

②1月のデジタルデトックスデーについて

1月は**20日(火)と30日(金)の2日間**実施します。前日にプリントを配付しますので、ご確認いただき、ご家庭での取り組みをお願いできれば助かります。3学期もよろしくお願ひいたします。お世話になります。