

すこやか10月

甲佐町立白旗小学校

令和6年10月4日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

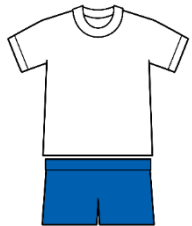
真夏のような暑い日が続いた9月でしたが、10月に入り、過ごしやすい季節になりました。一日の中でも気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。かぜを引かないように、衣服の調節をして、「早ね・早起き・朝ごはん」に心がけましょう。

明日は運動会です。これまでたくさん練習してきました。けがや熱中症を防ぐために、今日は早く寝て、明日はしっかり朝食をとってきましょう。



10月の保健行事

～身体測定・視力検査を行います～

7日(月)	1年生	【服そう】	
11日(金)	5年生	半そで体そう服	
15日(火)	4年生	ハーフパンツ	
16日(水)	3年生	めがね(必要な人だけ)	
16日(水)	6年生		

※2年生は10月1日(火)に実施しています。



今回は、身長・体重測定と視力検査を行い、その後ミニ保健指導をします。10月1日に行った2年生は、測定の待ち時間や受け方もすばらしく、その後の保健指導もしっかり聞いてくれました。短い保健指導ですが、自分の健康や生活をふりかえる時間になるとうれしいです。

【保護者の方へ】

検査が終わったら、「成長のきろく」をお返しします。お子さんの成長をご確認ください。また、視力が1.0未満の児童には、眼科受診のお知らせをお渡しします。

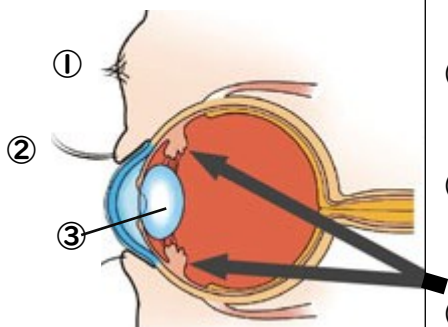
学校では、身長の伸びに合わせて机やいすの高さを調節していきます。正しい机の高さがよい姿勢につながります。これからも、日々の学習の中で、姿勢指導を行っていきます。





私たちは、目からほとんどの情報を取り入れ、その情報は、脳に送られて、「見る」ことができています。目が疲れると視力低下につながります。目にやさしい生活を送りましょう。

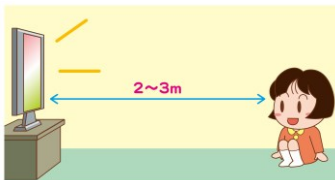
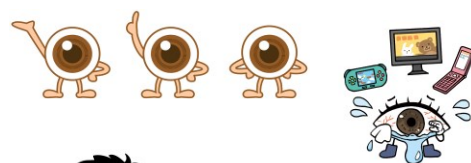
目のつくり



- ①まゆげ・・・汗が目に入るのを防いだり、直射日光などの強い光から目を守ったりします。
- ②まつ毛・・・片目に 100～200 本ある。目にゴミが入るのを防ぎます。
- ③すいしょうたい・・・レンズ。近くを見るとすいしょうたいがあつくなり、遠くを見るとうすくなる。
- ④毛様体もうようたい・・・すいしょうたいのあつさを調節する筋肉。
近くを見る時にこの筋肉に力が入るので、長時間近くを見続けると、目が疲れ、視力低下につながる。



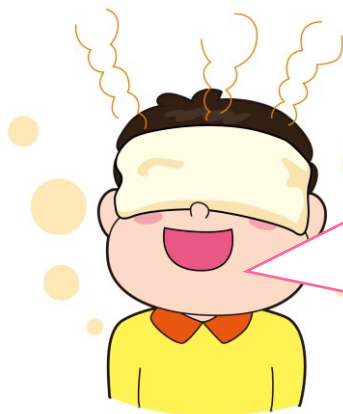
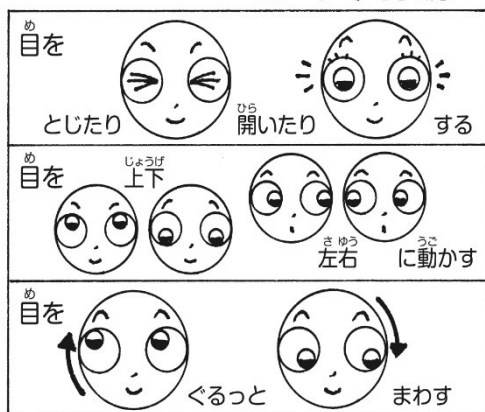
目にやさしい生活をおくろう!



〈30分おきにきゅうけい〉 〈しっかりはなれて使おう：テレビ2m、タブレット50cm、ゲーム・スマホ30cmくらい〉



目のまわりの筋肉をほぐす体操



お湯や電子レンジで温めたタオルを目の周りに当てると、目の筋肉の力がゆるみ、リラックス効果もあるよ。