

すこやか

令和4年10月5日
白旗小学校 保健室

あさゆう かぜ すず す 朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になり、秋の気配を感じますね。こどもたちは毎日運動会の練習をがんばっています。運動会本番まであと2週間！日中の暑さと、朝夕の肌寒さ、気温差が大きくなっていく時期は体調を崩しやすいので風邪や感染症に気をつけましょう。

10月の保健行事 ～体重測定と視力検査を行います～

1年生：10月21日（金）	4年生：10月25日（火）
2年生：10月21日（金）	5年生：10月27日（木）
3年生：10月24日（月）	6年生：10月28日（金）



※日程が変更になる場合もありますので、必ずクラスの時間割をご確認ください。
※体重測定がありますので、体操服を忘れずに持ってきてください。

10月10日は



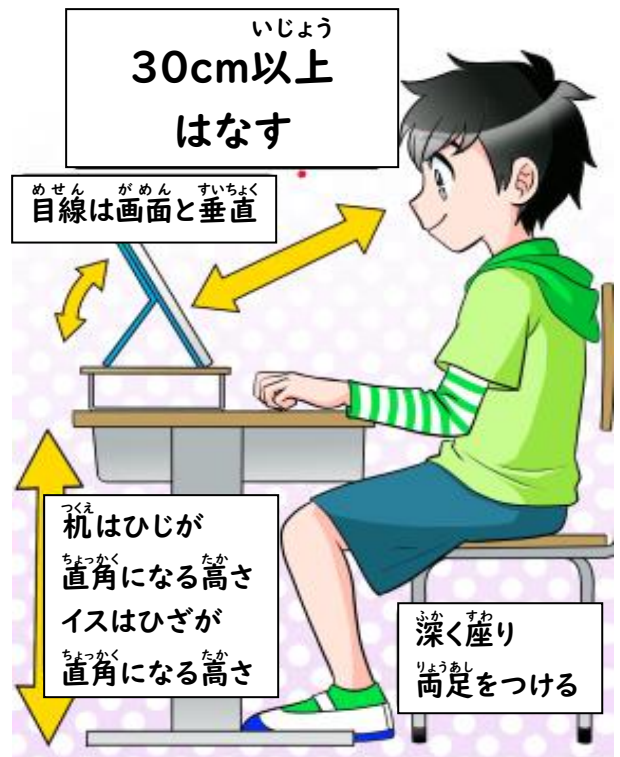
10月10日は目の愛護デーです。今、身近にはテレビやゲーム、パソコンなど、使いによっては、目を疲れさせたり、負担をかけてしまったりする機器がたくさんあります。目は一生使う大切なものです。この機会に目の健康について考えてみましょう。

画面を見るときの正しい姿勢は？

GIGAスクール構想と目の健康

目の健康を守るルール

- 1) 姿勢は、背筋を伸ばし、目線は画面と垂直、画面は30cm以上離して見る。
- 2) 蛍光灯などからの映り込みを、端末の角度や画面の明るさの調整で防止する。
- 3) 30分に一回は、20秒以上、画面から眼を離し、遠くをみて眼を休める。
- 4) ドライアイ対策として、よく眼をパチパチと瞬きをする。
- 5) 一日あたり、2時間の屋外での活動をすすめる。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう



保護者の方へ～色覚検査について～

色覚異常は、男子の約20人に1人、女子の約500人に1人に見られます。先天性ですので、本人が自覚していない場合や、保護者の方もその可能性に気づいていない場合も少なくありません。

また、人によって、見誤りやすい色が異なるため、個人にさまざまな配慮が必要な場合や、進路や職業の選択に制限のある場合が少なからずあります。保健室では、4年生以上を対象とした希望者に対する色覚検査を10月に実施します。詳しくは本日配付される希望調査票をご確認ください。検査結果は個別にお知らせいたします。検査の希望がありましたら、10月7日(金)までに担任までご提出ください。