

ほけんだより 10月

令和6年10月7日(月)
養護教諭 下西 美保



10月の保健目標：目を大切にしよう



ねえ、タキシカ、小学生の、視力がおちているって本当!?

そうなんだ、視力が1.0以下の小学生の割合が、過去最高になっているんだ…。

□デジタルデバイス(ゲーム、スマホ、タブレットなど)の使用時間がふえていること、

□外遊びの時間がへっていること、が影響しているんだって。

外遊びを1日90~120分 すると、視力がおちにくいという研究結果もあるよ!

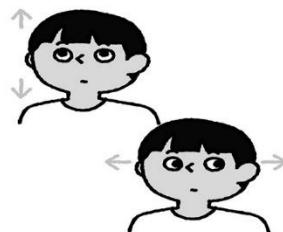
うら面の、“タブレットをつかうときの5つのやくそく(文部科学省)”も参考にしてね。



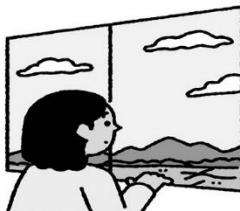
そっかあ！すずしくなってきたし、たーくさん、外で遊んで目を良くしよう！

10月10日は目の愛護デー

知らず知らずに酷使してしまっている目。普段から規則正しくすこし、めにやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスα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、遠くの景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタオル等で、5~10分程度温める。



いたみや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

感染症がはやりはじめています

県内で、様々な感染症がはやりはじめています。また、朝晩すずしくなり、

滝尾小では、かぜ症状の人がふえています。

気こうにあった服をしよう。

つかれを感じたときは、えいようをとり、はやめにねましょう。

インフルエンザの予防接種もはじめました。それぞれが感染症対策をおこない、

元気な秋をすごしたいですね^ ^

寒暖の差に注意！
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

