

ほけんだより 10月

*10月の保健目標



令和6年 屋良小学校保健室

2学期がスタートしましたね。2学期は運動会、屋良っ子発表会などの行事がありますね。運動会練習が始まり、運動場から元気な声が聞こえてきますが、練習中や練習後に体調不良で保健室に来る子がいます。話を聞くと、朝ご飯を食べていない子、水筒を忘れた子、寝る時間が遅かった子などの共通点がありました。早寝早起き朝ご飯、水筒、帽子を忘れないようにお願いします。

健康診断の結果、病院受診が必要な児童にはお知らせを再度配布しました。受診結果が続々と届いています。ご協力ありがとうございます。病院受診がまだの児童は受診したら提出をお願いします。



スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホ老眼
それ、
かも!?

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

寝る前のブルーライトで
眠りにくくなります



黒板の文字
はつきり
見えて
いますか?

目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか? 目を使い過ぎていませんか? 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10~15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



どうする？目にゴミが入ったとき

ぜったい め
絶対に目をこすらない



ちい はい
小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだであらなが洗い流す)



せんめんき みず は
洗面器に水を張ってまばたきする



がんかいいいん じゅしん
とれないときは眼科医院を受診



がつ にち せ かい て あら ひ
10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

て
手をぬらして石けんをよく泡立てる



あら
こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

ゆびさき つめ
指先や爪は
はんたいがわ
反対側の
手のひらでこする



おやゆび てくび
親指や手首は
はんたいがわ
反対側の手で
にぎ
握ってねじる



あら のこ
洗い残しやすい箇所に注意する



りゅうすい
流水でしっかり洗い流し、
せい けつ
清潔なタオルなどで
みず け ふ と
水気を拭き取る



きょうよう
タオルの共用はしないようにね!