

げんきいっぱい

志木第二小学校
保健だより



10月

令和3年10月1日

お家の人といっしょによみましょう

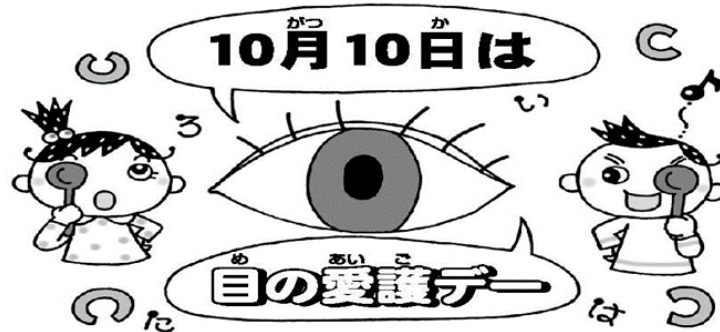
ひんやりした風を感じるようになってきました。いよいよ秋ですね。過ごしやすい季節ですので色々なことにうちこめる時期ですが、朝夕の気温の差や、天候の変化が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。脱ぎ着できる上着をきて、衣服の調節をするようにしましょう。

また、気温が下がり乾燥がすすむことで、かぜやインフルエンザも流行しやすくなってきます。新型コロナウイルス感染症とともに予防するために、手洗いやうがい、咳エチケット、「3密」を避ける、健康観察をする、規則正しい生活習慣で過ごす、換気をこまめにするを心がけましょう。

10月の保健目標

よ しせい め たいせつ
良い姿勢で目を大切にしよう

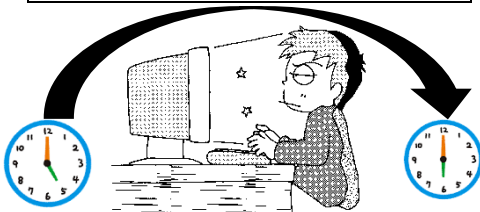
● 10月の保健行事 ●



～目を大切にしていますか？～

志木二小では、4月の健康診断の視力検査で全校児童502人中1.0未満の人が167人(33.3%)もいました。暗いところで本をよんだり、テレビやスマホ、タブレットなどを長い時間見たりゲームをしたりというような目に良くない生活をしていないか、目を休める時間を作っているか、自分の生活をふりかえてみましょう。

長い時間近くを見ていませんか？



前髪が目に入っていませんか？



暗い部屋で勉強したりあそんだりしていませんか？



正しい姿勢で座っていますか？

正しい姿勢で机に向かう



背筋がまっすぐになっているかな？

目を大切にするためには…

スマホやタブレットは40cmくらい、
テレビからは2m以上はなれてね！



目のケア

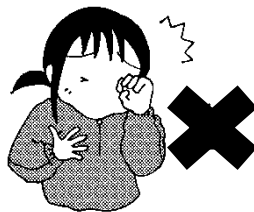
睡眠を十分とったのに、目に疲れが残った場合注意しなくてはなりません。

疲れ目をそのまま放置しておくと、頭痛、イライラなど、さまざまな症状につながってしまいます。目を休める工夫をしたり、まばたきの回数を増やしたりなどをして、目をいたわりましょう。また、近くのを30分～1時間見たら15分は目を休ませましょう。



目はこすらないで！

かゆかったりごみが入ったりしたときに目をこすってしまうと、目をきずつけてしまいます。きれいな水で目をあらいましょう。



ドライアイ

パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると…

まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。



歩きスマホ・タブレットは絶対にしない！



スマホやタブレットを歩きながら使うことはとても危険です。まわりのことが見えないため、人や物にぶつかったり、転んでしまったりなど事故やケガにつながってしまいます。学校やお家だけではなく、外にいる時も気をつけましょう。まわりが安全かをよく見て、立ち止まったり座ったりしてスマホやタブレットを使いましょう。