

ほけんだより 10月号

おうちのひとといっしょに

よみましょう♪

2022年10月

耳原小学校 保健室

あさゆうす 朝夕涼しくなつて、すごしやすくなりましたね。10月は運動会があります。元気に参加ができるよう、早寝早起きをして朝ごはんを食べ、体調管理をしっかりしましょう。一方で、朝晩と昼間の気温差があるため、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理とともに、毎日の気候に合わせて、上着で調節できるようにしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

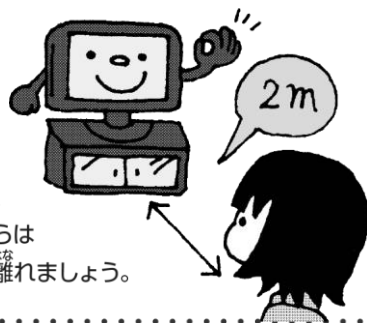
目を大切にしよう！

わたしたちは、日頃の生活で得る情報の8割を目に頼っているといわれています。大切な目を守るために、次のことに気をつけましょう。



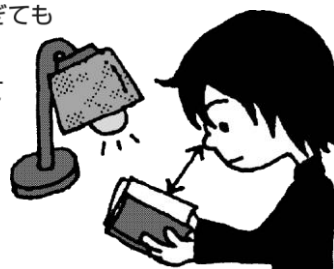
長時間ゲームをしたり近くでテレビを見ない

使う時間や
休けいのルール
を決めましょう。
テレビからは
2メートル以上、
ゲームの画面からは
50センチ以上離れましょう。



適度な明るさと正しい姿勢

照明は明るすぎても
暗すぎても
目を疲れさせて
しまいます。
そのつど、
明るさを調整
しましょう。



前がみは目にかからない

前がみが目にかかる
と、
視界が悪くなり、
目に負担が
かかります。
前がみが長ければ
切るか、ピンで
留めましょう。



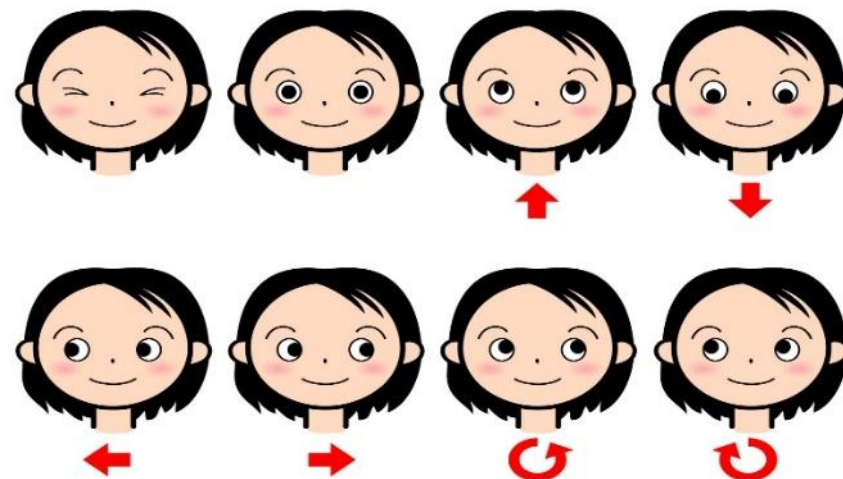
十分な睡眠をとる

睡眠不足は
目を疲れさせる
原因となります。
十分な睡眠を
とりましょう。



目のストレッチ

ゲームやスマホなどを使うときは30分に1回、5分程度休憩をとるようにしましょう。休憩するときに、目のストレッチをおこなうと、目の筋肉がほぐれて疲れがとれます。



おうちのかたへ



「色覚検査」についてお知らせします。色覚検査は学校が行う健康診断の必須項目ではありませんが、学校での生活や進学・就職にあたり、自分自身の色覚の特性を知っておくために、養護教諭が学校で検査を実施します。

茨木市では、小学校1年生と中学校1年生のうち希望者を対象に実施します。1年生には別紙申込書を10月3日(月)に配布しますので、ご希望の場合は申込書を担任までご提出ください。また、2年生以上で希望をされる方は担任まで連絡帳にてお知らせください。

※1年生は10月末ごろ実施予定です。

【保健室の様子】

運動会の練習が佳境に入り、疲れが出たり、急に気温が下がったりして、「頭が痛い」「お腹が痛い」「だるい・しんどい」と保健室に来室する児童が増えています。朝から体調が悪い場合は、無理をせず早めの休養をお願いいたします。また、薄着をしている児童も見受けられますので、服装の調節ができるものをご準備していただけると助かります。