



家庭数

保健室
R8.10.
狭山小学校

すずしい風が吹くようになり、秋を感じる季節になりましたね。朝晩も、冷える日が多くなってきました。風邪をひいたり、体調をくずしたりする人もちらほら見かけます。登校の時は、さっと脱げるような薄手の上着をはおるなどして、うまく服装で体温調整をしましょう。



10月の予定

- 10月17日(土) 運動会
- 10月21日(水) 就学時検診
- 10月22日(木)・23日(金) 尿検査
- 10月29日(木) 歯科保健指導
(3.4年生・大空)
- 11月 6日(金) 再検査者対象 尿検査



もうすぐ運動会

チェック項目に○をつけて準備をしよう!

- ☐ 手足のつめを切っておく。
- ☐ 汗ふき用のハンカチ・タオルを忘れずに。
- ☐ 自分の足に合った大きさの運動靴をはく。
- ☐ 汗をかいたとき用の着替えや下着、Tシャツを準備する。



早寝早起きをして、朝ごはんを必ず食べる!
元気に運動できる体をつくりましょう!

10月10日は

目を休ませよう



ほん えきしょうがめん ちようじかん み め ふたん
本や液晶画面を長時間見ていると、目に負担が
かかります。大切な目を守るために、時間を決めて
使用したり、30分に1回は遠くを見たりするなど、
め つか くふう
目が疲れないう工夫をしましょう。

こんなこと していませんか？

じ ぶん せいかつ ふ かえ
自分の生活を振り返ってみま
しょう。友だちやおうちの人
き
に聞いてみてもいいですね。



- ✓ めをほそめて見る
- ✓ かた めと 片目を閉じて見る
- ✓ ちか 近くで見る
- ✓ あご 顎を上げて見る

ひとつでもあてはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら
がん か じゆしん めがね つか かんが
ら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。



どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

A こすって目の表面
にキズができると、バ
イキンが入りやすくな
ります。目の病気に
か



かってしま
うことも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

A 光を取り入れようと
して、目の筋肉が緊張状
態になります。長い時間
つづ
続けていると、目が疲れ

てしま
うの
です。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

A 太陽から届く光の明るさ
は、地面から1mの高さにあ
る100ワットの電球1,000個分
と同じ。直接見る

と、目を傷め
てしまいます。



目にやさしい
生活の
ポイント



- ☉ 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- ☉ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- ☉ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- ☉ 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ