

ほげんだより 10月

令和5年9月28日
進徳小学校 保健室

お子様と一緒に
ご覧ください。

朝夕の風が涼しくなり、秋の気配を感じますね。日中の暑さと朝夕の肌寒さとの気温差が大きくなってこの時期は、体調を崩しやすいので、風邪や感染症に気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デー



私たちはまわりのようすを知るときに、「見る」「聞く」「味わう」「においをかぐ」「さわる」の5つの方法で知ろうとします。そのなかでも、人は「目で見ること」で87%の情報を知ると言われています。そんな大切な目を守るために、生活をふりかえって、目によい生活を心がけましょう。



こんなときは目のSOSです

- ◆ 黒板に書いてある文字が、はっきり見えない
- ◆ 教科書の文字がぼやけて読みにくい
- ◆ 少し離れると、テレビの文字が見えない

スマホ・ゲーム



のめり込み注意!

目のSOSサインが出ている人は、目に優しい生活をしましょう

- 明るい部屋でゲームや読書をする
- ゲームやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- 目によい栄養をとる
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

目の体操をやってみよう!



上を見る



左を見る



左まわり



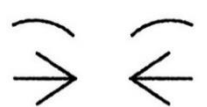
下を見る



右を見る



右まわり

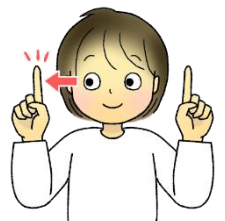


ギュッととじて



パッと開く

目の疲れがとれて
すっきりするよ。



鯖江市の学校で取り組んでいる目の健康体操の動画です。ご家庭でも是非取り組んでみてください。

「目の健康体操」

▶▶▶ <https://youtu.be/TrizfI5iITE>

てあ がくしゅう けがの手当での学習をしました

9月は救急の日（9月9日）にちなんで、けがの手当についての学習を行いました。1・2年生はけがをしたときに伝えてほしいことについて学習し、「いつ・どこで・どうしていたら・どうなって・どこが・どうなった」を上手に説明できる人が増えました。

3～5年生はけがの手当について学習しました。さっそく、指を切った人が「傷口をおさえて」「心臓より高くあげて」保健室に来た姿を見て、うれしく思いました。けがをしないことが一番いいですが、けがをしたときに自分で手当ができることは、素晴らしいです。ぜひ、おうちでも実践してください。



がつ ほけんぎょうじ し 10月の保健行事とお知らせ

保護者の方へ

あき しりょくけんさ 秋の視力検査について

10月10日（火）から、クラスごとに、視力検査を行います。眼鏡を忘れずに持ってきましょう。4月の視力検査以降、眼科を受診していない児童と、4月よりも視力が下がった児童に受診のお知らせ用紙（ピンク色）をお渡しします。なるべく早く早く受診していただきますようお願いいたします。それ以外の児童につきましては、健康の記録に結果を記入しますので、11月の体重測定のとくにあわせてご確認ください。

子どもの視力低下について

視力低下は近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍による生活習慣の変化がさらに拍車をかけていると言われています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どうやって使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。

