

ほけんだより



2025. 10. 2

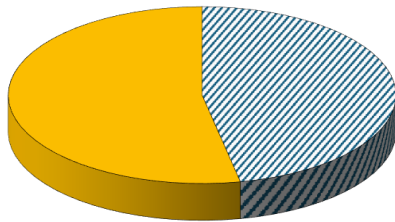
No.7

大徳小学校保健室

視力受診状況 (眼科での受診・相談が終わった人)

受診必要237人中 (10/2現在)

まだの人
124人
52.3%



終わった人
113人
47.7%

「黒板の字が見えにくい」ということはありますか？視力が気になる人は昼休みにはかりますので、保健室に来てください。



目によくない生活をしていませんか？

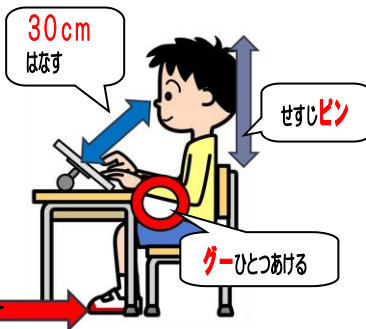


勉強するときにタブレットと目の位置が近すぎる

同じきょりを見続けていると、目のピントを合わせる筋肉がつかれて、つかれ目の原因になってしまいます。



目にやさしいしせいは、目と画面を30cm以上はなして、せすじをのばして「ピン・ピタ・グー」のしせいです。気持ちシャキッと集中力もアップします。



暗い場所でスマホやタブレットを使用する



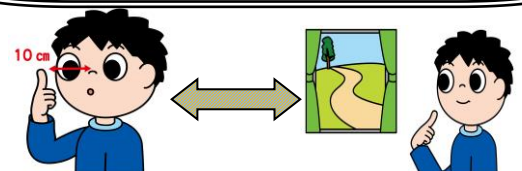
暗い部屋やふとんの中でスマホなどを使うのは〇〇〇〇の回数がへってなみだが出にくくなり、目がかわいてしまいます。

★目のクイズ★

〇〇〇〇にはいる言葉は何でしょう？

こたえはうらをみてね

目がつかれたら目のたいそうをしましょう



近くを見る・遠くを見るをくりかえす

目をまわす



目をよくこする



まえがみが長い人も目にかみの毛が入り、きずつけてしまうので要注意です！

目の表面はきずつきやすいです。きすからばいきんがはい入ることもあります。

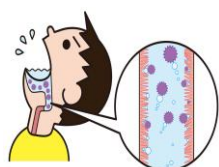
かんせんしょう かぜや感染症に気をつけて・・・



朝晩の気温差が大きくなって秋らしくなってきました。学校では体調をくずしている人やかぜをひいている人がいます。健康な毎日過ごすために、ふだんから自分でできる予防（手洗い・うがい・マスクの着用など）をしましょう。また、日ごろからバランスのよい食事をとることと、じゅうぶんなすいみんをとることで、体のめんえき力を高めておくことも大切です。



てあらい



うがい



かんき



バランスのよいしょくじ



はやね・はやおき

こまめに手洗いをしていますか？



てのひら

てのこう

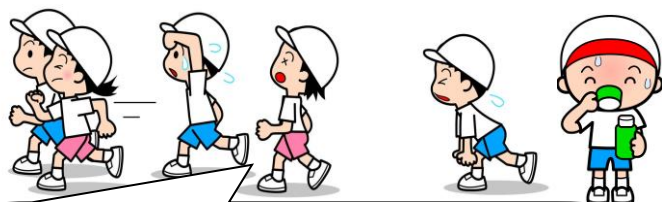
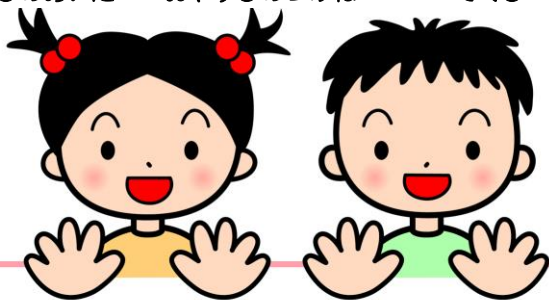
つめのあいだ

ゆびのあいだ

おやゆびのつけね

てくび

手洗いはハンドソープをつけて、手のひらだけではなく、手の甲、つめ、ゆびの間、手くびまでしっかりとあらいまわします。また、あらった後は毎日とりかえたきれいなはんかちでふきとりましょう。



もうすぐジョギング月間が始まりますね。自分の目標に向けて体調をしっかりと整えていきましょう。水筒を持ってきて水分補給も忘れずに。

★おもてのクイズのこたえ★

まはたき

まはたきは目になみだをいきわたらせ、目がかわかないようにしています。