



ほけんちくひょう
10月の保健目標:

目を大切にしよう。

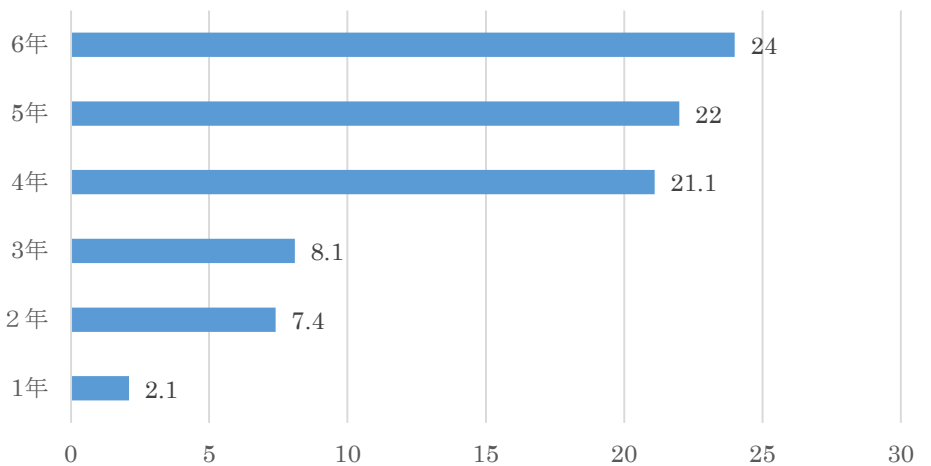
ようやく暑さが落ち着き、すずしさが感じられるようになりました。朝や夜はだいぶ気温が下がり、すずしくなっているので、温度差で体調をくずしやすい時期でもあります。うすめの上着を持ってくるなどして、体調に合わせて着る服を調節しましょう。

め たいせつ 目を大切にしよう！！



スマホやタブレットなどのメディアを使う時間が増え、視力が悪くなっている人(近視)が大変増えています。特に高学年になるにつれて、視力が悪い人(0.3以下)の人が増えています。メディアを使うときは、時間などに気をつけて使いましょう。

伏見台小C (0.3) 以下の人の割合 (%)



きゅう
休けいをしよう！！

とく くに タブレットなどを使っているときは
30分に1回は休けいをしましょう。



へ や あか
部屋を明るくしよう！！



スマホやタブレットか
らは目を離して、使おう！！

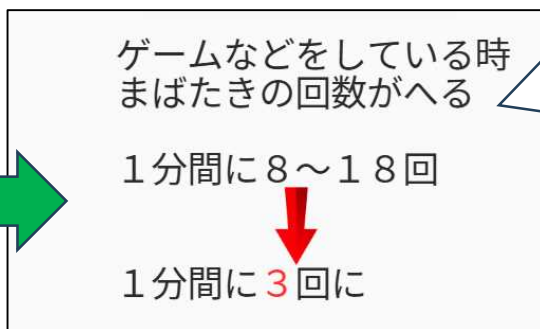
～しせいに気をつけて、目も守ろうね！～

9月の身体測定時に、1・2・5・6年生は「しせいについて」、3・4年生は「目のけんこうについて」をお話をしました。しせいが悪いと目が悪くなるだけでなく、背骨も曲がってしまったり、内臓が押されて、おなかが痛くなったり、歯ならびが悪くなったり、体のいろいろなところが悪くなってしまうんです。悪いしせいがクセにならないように、しせいをよくするように自分で気をつけましょう！

【9月の保健指導より】



高学年の頭の重さは、約4kgもあります。同じ重さのタンクを持ち上げて、クイズにしました。どうしても、頭が重いので、しせいが悪くなりやすいです。



目を使って集中していると、まばたきの回数が減って、視力が悪くなったり、目が乾燥して痛くなったりします。



ゲームや動画を見る時間を
家の人と決めよう！！



保護者の方へ

朝、少し熱があったけれど、登校しましたと保健室へ来室する児童がちらほら見られます。冬に向けて、様々な感染症の流行も増えてくる時期ですので、お子さんの朝の健康観察をお願いします。体調が悪そうなときは、無理をさせずにお休みされるようにお願いします。

むし歯治療がまだの人は
全校であと

16人！！ 9/22現在

まだ治療していない人は、早く受診
しましょう！！