

ほけんだより 10月号

令和5年10月6日

小山市立豊田小学校 保健室

10月になり、気温の寒暖差が大きくなる時期です。全国的に感染症の流行も聞かれます。登校前、帰宅後の健康状態の確認をよろしくお願いします。

2学期の身体計測結果について

本日、9月の身体計測の結果を渡しました。お子さんと一しょにご覧ください。用紙は、ご家庭で保管してください。ブラインドファイルのみ、学校に戻してください。成長期のお子さんの中には、身長が伸びる時期に一時的に体重が減少したり、変化が見られないなどもあるようです。成長はひとりひとり異なります。バランスよく成長していることが大切です。発育等で何かありましたら、担任、養護教諭までお願いします。



2学期の視力検査について

2学期の視力検査を10月30日(月)より行います。対象は、検査希望するお子さん、1学期の視力受診結果がまだ提出されていないお子さんです。

結果は、11月頃に検査者全員に通知します。視力検査を希望する場合は、担任までお伝えください。



保健委員会による「目の健康」

9月28日(水)ロング昼休みに、保健委員会の5年生、6年生が、1年生から6年生までの学級で、7月に学習した「目の健康」について、グラフやイラストを使って話をしました。

目の健康

そとあそ 外遊び

ひや ねっちゅうしゅう ちゅうい
日焼けや熱中症に注意して、
いちにち2 じかん いじょうそと たいよう ひかり
一日2時間以上外で太陽の光
をあびると近視の予防になります

はやね はやおき 早寝早起き

すいみん め きゅうよう たいせつ
睡眠は目の休養に大切です。
ね じかんまえ すまほ
寝る2時間前からスマホや
ゲームはひかえましょう。

ばらんす よいしょくじ バランスの良い食事

やさい くだもの にく さかな
野菜や果物、肉、魚をバランス
よく食べて、目の健康につながる
えいよう と い
栄養を取り入れましょう。



10月10日は、目の愛護デー

目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に
しゅもん！

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**とされているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
**実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。**
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ①部屋は明るくする
- ②目は画面から30cm以上はなす
- ③30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、**外で過ごす**と近視になりにくいとされているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かきながら見えたりする