

ほけんぽよい 10月

お子さまと一緒にご覧ください。小山城北小学校 保健室

10月10日は



ご家庭でも、学校でも ICT 化が進み、子どもたちの目の健康が気になっている保護者の方も多いと思います。10月10日は「目の愛護デー」です。目を休めることが大切です。ご家庭でも、保健日より参考にしてお子さまの目の健康に意識をしてください。

目が疲れたときは...

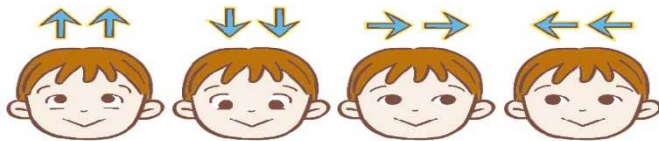


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続けると目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



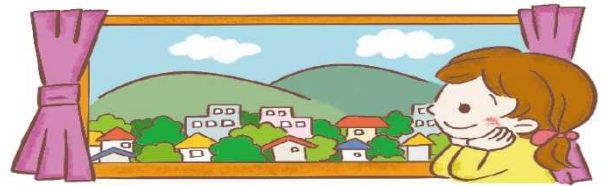
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



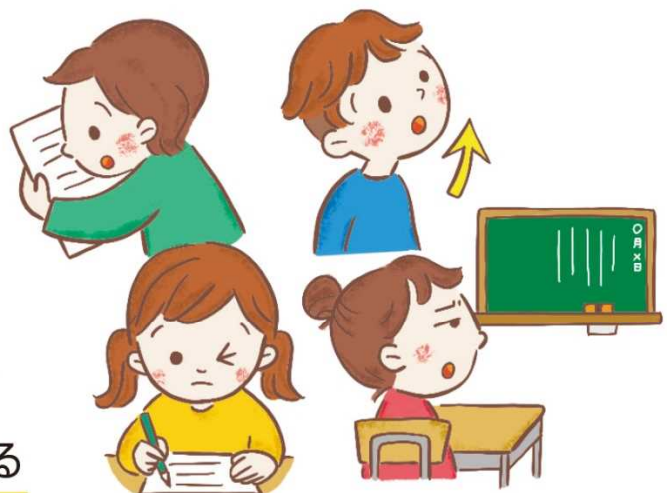
遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

さいきん 最近のみなさんの様子を見ています・・・

手洗い 忘れていませんか？



め み 目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

しんがた ころ な かんせんしょう いん ふ る えん ざ て あしくちびょう ようれんきん
新型コロナウイルス・インフルエンザ・手足口病・溶連菌・・・

おやましない 小山市内でも、いろいろな感染症が出ています。予防の基本は「石けんで手洗い」です！こまめに手をあらいましょう！

あし 足 にあった 靴をはこう！

- ☐ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- ☐ かかとの周りがしっかりしている
- ☐ つま先の部分に余裕がある
- ☐ 靴底がやわらかい

check point

うんどうかい れんしゅう たいいく
運動会の練習や、体育の

じゅぎょう 授業で、あし いた 足を痛めないよ

うに、あし あ 足に合った靴を履くようにしましょう。

おしゃれな靴は、お休みの時に、履いてください。

保健室より



が 10月～11月にかけて、運動会、校外学習、宿泊学習など行事が続きます。元気に参加できるよう、日頃から早寝・早起・朝ごはんを食べて体調を整えてください。感染症も流行っています。引き続き、うがい、手洗いなど感染症予防も続けてください。