

ほけんだより



令和6年10月吉日
乙女小学校 保健室

2学期が始まって1か月がたち、いよいよ秋本番となりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」みなさんはどんな秋を過ごしますか。気候は穏やかで過ごしやすくなってきましたが、季節の変わり目は、朝夕と日中の気温差が大きい時期です。その日の気温や体調に合わせて服装を調節し、体調管理をしっかりとしましょう。



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまります！
けんこう あんぜん うんどうかい かくじん
～健康で安全な運動会にするために確認を～



すいどう
水筒・タオルはありますか？

はい、元気です！

あさ
朝ごはんは食べましたか？

くあい わる
具合の悪いところはありませんか？

くっすりねむれていますか？

あさ
朝、うんちは出ましたか？

つめは切っていますか？

はきなれたくつをはいていますか？

ぼうし
帽子のゴムは伸びていませんか？



～保護者の皆様へ～

運動会まで1か月を切りました。おやまっ子体操やダンスの練習をする様子が見られ、運動会練習が始まりつつあります。運動会をけが無く元気に乗り切れるように、ご家庭でのサポートをよろしくお願いたします。特に、毎朝の健康観察や、朝ごはん、十分な睡眠が重要です。お声がけいただければと思います。また、気温は涼しくなってきますが、引き続き水筒やタオルの準備等もよろしくお願いたします。



10月10日は
目の愛護デー



こんげつ ほけんもくひょう め たいせつ
今月の保健目標：目を大切にしよう

10を2つ横にすると、眉毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目は私たちが一生使う大切なものです。裏面に目を守るためのポイントが書いてあります。この機会に、目を大切にするためにはどんなことができるのか考えてみましょう。

目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に
しつもん！

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言われているよ。

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
- ③ 30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、外で過ごす近視になりにくいと言われているんだ。
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
かさなって見えたりする

