

ほけんだより



ひと いっしょ
おうちのひとと一緒に
よ
読みましょう

さんようひがししょうがっこうほけんしつ
山陽東小学校保健室

H29. 9. 29

がつ か め あいご
10月10日は“目の愛護デー”

め やさ せいかつ こころ
目に優しい生活を心がけていますか？

ちょうじかん けいたいでんわ しょう
○長時間のテレビやパソコン、携帯電話の使用をひかえましょう。

1. 30分以上、続けて使わない
2. 画面に近づきすぎない⇒テレビは2m、パソコンは40cm離れよう
3. 部屋は明るくしておく
4. テレビをみる時は、起き上がってみる



⇒上を向いてテレビを見ていると、目が乾燥したり、疲れやすくなったりします。

☆お家で決めたルールを守って使いましょう！！

つくえ ちか ほん よ か うつ つくえ
○机に近づきすぎない⇒本を読んだり、ノートに書き写したりするときは、机から
30cmほど目を離すようにしましょう。



まえがみ みじか まえがみ め
○前髪は短めに！⇒前髪は目にかからないようにしましょう。

なが ばあい
長い場合は、とめるか切るようにしましょう。

ちか とお み め やす
○近くばかりではなく、ときどき遠くを見て目を休ませましょう。

ね えいよう しょくじ そと げんき あそ うんどう
○たっぷり寝る、栄養バランスのよい食事をする、外で元気に遊ぶ、運動する。



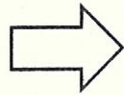
ど あ
メガネの度は合っていますか？

9月の視力検査でメガネをかけているけど、上手く見えていない、という人がた
くさんいました。度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目
の周辺の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。定期的に病院へ行
ってピントを合わせてもらいましょう。

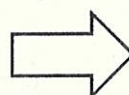


目のストレッチをやってみよう☆

① 目をパチパチします



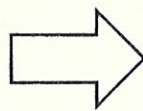
② ぎゅっと目をつむります



③ 目を「上から下へ」



④ 目を「右から左へ」



⑤ 最後は目をぐるりと回します



いつもなにげなく使っている私たちの目は

一生使う目です。大切にしましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう

9月の視力検査



両目ともAだった人

383人

片方でもB以下だった人

124人



保護者の皆様

運動会にむけて、ご家庭での健康管理等、心がけていただき、ありがとうございました。毎日一生懸命練習を頑張り、当日には素晴らしい競技、演技を見ることができ、嬉しく思います。

10月は、気温の変化が大きな時期です。月の初めと終わりでは、10℃前後の気温の差がみられます。また、晴れの日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも気温差は大きくなります。衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。脱ぎ着のできる服を持たせるなど、配慮をお願いいたします。

