

ほけんだより 10月



高岡市立二塚小学校 保健室

R7.10.1

間近にせまった学習発表会に向けて、子供たちは頑張って練習しています。練習の成果を発揮できるように、引き続き体調管理を行っていくことが大切です。寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期になってきました。寒くなりそうな日には長袖を準備しておくなど、衣服を考慮することで、体温を調節しましょう。

🍁 今月の保健目標 🍁

目を大切にしよう！

10月10日は
目の愛護デー



👁️ クイズ王 👁️ になろう！

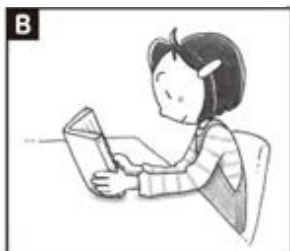
6月に行った「二塚チャレンジ 150」では、目を大切にするために、何に気を付ければよいか、知ることができたのではないのでしょうか。2学期に入り、目に優しい行動ができているか、もう一度振り返ってみましょう。

Q1

AとBの絵を比べて、目によくないのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ



Q2

前髪は長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

Q3

ゲームをするときの
部屋の明るさは、どれくらいがいい？

- A. 真っ暗
- B. まぶしいほど明るい
- C. 字やイラストがよく見える明るさ



こたえ

Q4

次のア～エから、目によい生活習慣を
すべて選んでね

- ア. 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- イ. 規則正しい生活を心がける
- ウ. バランスの取れた食事をする
- エ. ときどき遠くの景色を見る



こたえ

クイズのこたえ

- Q1. 寝転がって本を見ると、目と本の距離が近くなって、目が悪くなる原因になるよ。
- Q2. 前髪が長いと、目に入って傷つけてしまうかも。目にかからない長さしよう。
- Q3. 部屋が暗すぎても明るすぎても、目が疲れたり、負担がかかったりして、視力低下の原因になるよ。
- Q4. 目に優しい生活は、規則正しい生活と同じということを見ておこう。

こたえは…A

こたえは…×

こたえは…C

こたえは…全部

メディア機器、使いすぎてはいませんか？



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

正しい手洗いで、感染症を予防しよう

他県では、早くもインフルエンザが流行期に入りました。また本校では時々、腹痛や吐き気が出現する子供がいます。子供たちに換気や手洗いの呼びかけをしていますが、引き続き、ご家庭でも感染症の対策をよろしくお願いします。



隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう!

日頃から、手洗いを頑張っている人も多いと思いますが、隅々まで洗えていますか。

実は、手首、親指、指の間、指先は、洗い残しが多いのです。洗にくいところ、洗うのを忘れそうなところは、特に意識して、丁寧に洗いましょう。



外に出た後、トイレの後、食事の前など、忘れずに手を洗おう！