

ほけんだより 10月号

令和5年 10月5日

大宮別所小学校

保健室

朝晩がだいぶ涼しくなり、体調を崩す人が増えています。

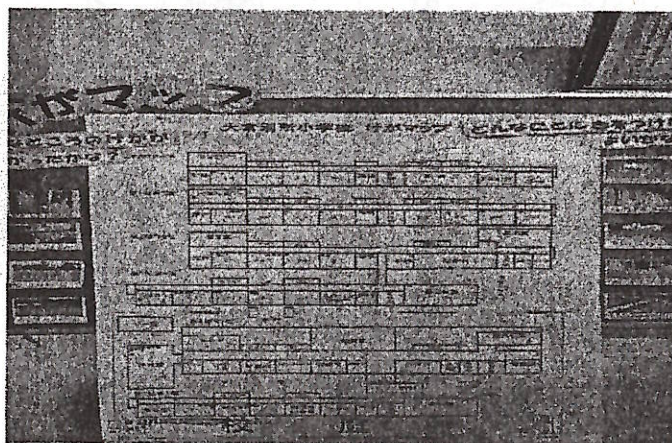
一日の気温の差が大きいので、上着を着たり、脱いだりして、じょうずに体温調節をしましょう。

また、9月からコロナ・インフルエンザ・溶連菌感染症の報告が増えています。手洗いをていねいにしましょう。



保健委員会けがマップ作成 第2段

保健委員がけがマップ見て、けがの多い場所や大きなけがになりそうな危険な場所を探しました。「校庭入口の坂道や、正門前の坂道は走るとスピードが出て危ない!」「校庭のボールゾーンとおにごっこゾーンをしっかりと守らないとぶつかる。」「昇降口の階段のつまずきに注意!」等、意見が出ました。



大きなけがになりそうな危険な場所の写真を掲示しました。



やってみよう のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウイング.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



<4月 視力検査結果>

単位：人

受診人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
	106	125	129	132	143	131	766
A (1.0以上)	89	107	97	92	101	79	565
B (0.9~0.7)	12	8	15	14	10	16	75
C (0.6~0.3)	5	6	12	17	20	18	78
D (0.2以下)	0	4	5	9	12	18	48

* 左右の視力が違う場合は、悪い方の裸眼視力でカウントしました。

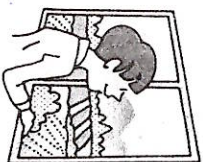
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



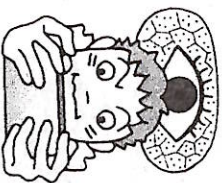
近くを見ると、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



画面を30分見たら窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



集中して画面を見て
いると、まばたきの
回数が減り、ドライ
アイなどの原因に。
意識してまばたきを
しましょう。

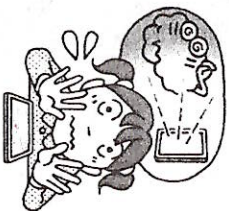


5.15
4.10

10条

スズホやタブリットは正しく使わないと目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

画面から出る光は
脳を興奮させ、眠
りの質を悪くしま
す。寝る1時間前
には画面を見ない
ようにしましょう。



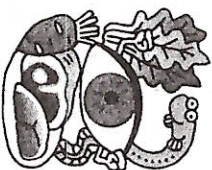
睡眠不足だと目の
疲れが十分に取れ
ません。生活リズ
ムを整え、夜ふか
しせずに早めに眠
りましょう。



画面に集中している
と長時間同じ姿勢に
なり、肩こりや疲れ
目の原因に。体を動
かしてリフレッシュ
しましょう。



ニンジンは、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



見えづらい、目の
疲れが取れないな
ど、気になる症状
があれば眼科へ。
病気の早期発見に
もつながります。



☐ 目がかすむ
☐ 目がしょぼしょぼする

- ☐ 目の奥が痛い
☐ 目に異物が入っている
感じが
ある
☐ まぶたが重い
☐ 頭痛がする
☐ 吐き気がする
☐ 肩こりがひどい



チエックが多いほど、目が疲れているかも。
目を休ませてあげましょう。

仲間外れはどこだ？

[illegible]

本を読んだら、遠くの
緑を見て目を休めよう。

