



# ほけんだより 10月号

令和5年 10月 10日

松梅校小学部

保健室

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりました。体を動かすことで、気分がすっきりして、心も元気になります。運動は苦手なあ、ゲームの方が楽しいのに・・・という人も、外に出て、思いっきり体を動かしてみましょう。



## 目をまもるためには どうすればいいの？



参考：文部科学省「子供の目を守るための啓発資料」



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りしたら「目が悪くなる」って言われたけど、ホント？

ほんとうです！

最近、遠くが見えづらくなる「近視」の子どもが世界中で増えています。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1つとされています。



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？

見えづらくなってもメガネをかければ大丈夫って思っていますか？

実は、近視になると、大人になってから目の病気にかかりやすくなると言われています。だから、今のうちに近視にならないように気をつけてほしいのです。また、今、メガネをかけている人や、視力検査でB、C、Dだった人は、定期的に眼科を受診することをおすすめします。



おとなになって、いろいろな目の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部屋を明るくする



②目は画面から30cm以上はなす



③30分に1回は遠くを見るようにする



それから、外で過ごすときも近視になりにくいと言われています。

天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいですよ！

ぼうしをかぶったり、水分補給をしたりするのを忘れずに。

うらめん裏面につづく



こんなことがあったら、おうちの人に伝えましょう！

- 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

★文部科学省作成の「子供の目の健康を守るための啓発資料」に詳しく載っています。おうちの人と確認してみてください。



うんどう  
運動をするといいいこといっぱい！



ほね つよ  
骨が強くなる！

運動をして、骨に刺激をあたえることで、骨が強くなります。牛乳や小魚などからカルシウムをとることも大切ですが、外で太陽の光を浴びて、体を動かすことで、さらに骨は強くなります。



びょうき よぼう  
病気を予防する！

運動をすると、心臓や肺が強くなり、病気とたたかう力（抵抗力）も強くなります。



かいしょう  
ストレス解消になる！

思いっきり体を動かして汗をかくと気分がすっきりします。すずしくなり、過ごしやすい季節になりました。部屋の中での遊びが好きな人も、健康のために外で体を動かしてみませんか。



インフルエンザが流行しています




9月21日にインフルエンザ流行発生「注意報」が佐賀県に発表され、現在も継続中です。

本校では、大きな流行は見られませんが、佐賀市内では学級閉鎖になっていた学校もあります。

これから気温が下がり、空気も乾燥してくるため、感染症が流行しやすい時期に入ります。

予防について、以下の点にご注意いただき、体調がすぐれないときは、無理をせずに早めに休養させていただきますようお願いいたします。

<p>こまめな手洗い、換気</p> 	<p>咳エチケット</p> 	<p>人混みを避ける</p> 	<p>規則正しい生活</p> 
---	---	---	--