



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やす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。

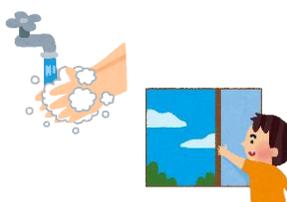
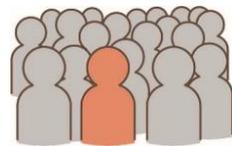


インフルエンザが流行しています

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> 
---	---	---	--