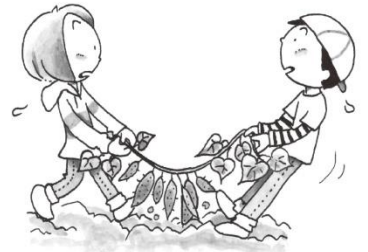


# ほけんだより 10月

おうちの人といっしょによみましょう

H30.10.4 大山小 保健室 NO.6

すごしやすい季節になりましたね。でも急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりして、体調をくずしやすい時期です。その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。カーディガンなどの上着を持ってきて、暑いときはぬぐ、寒くなったら着るなど自分で工夫しましょう。



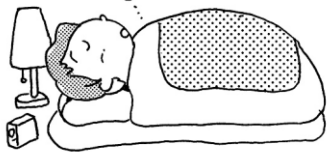
「10月のほけん目標 目を大切にしよう」

10月10日は 目の愛護デーです。

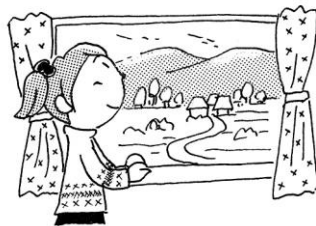


小学生の視力は、以前にくらべて、年々低下してきています。その原因の一つとして、パソコンやテレビ、携帯ゲームなど近くのを長時間見続ける現代の生活があげられます。みなさんは、目にやさしい生活をしていますか？自分の生活をふりかえてみましょう。

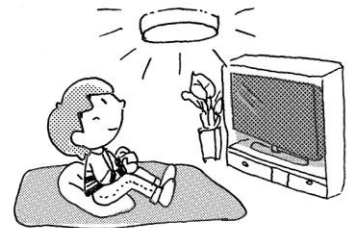
●目にやさしい生活



ぐっすりねむる



ときどき遠くを見る



テレビや読書は明るい部屋で！

●目にやさしくない生活



暗いところで本を読む



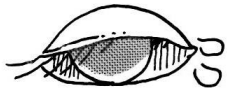
長い時間ゲームをし続ける



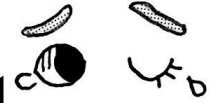
勉強する時、ノートに近すぎる

●おうちの方へ●

視力検査がおわりました。視力低下の疑いのある人へは、おたよりをわたしています。おうちでも、目にやさしい生活について話し合ってください。



# 目が困っています



目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今後は、あなたが困ることになります。



**目を守る  
ルールを  
つくろう**

★ゲームは、1日合計30分まで\*。

どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。

★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

※参考：「子どもとメディア」の問題に対する提言」社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

## 季節の変わり目 気温の変化に注意



上着で上手に調節しようね



朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣服で調節して、カゼをひかないようにしましょう。

汗はふこうね