

# ほけんだより

令和5年10月2日(月)発行



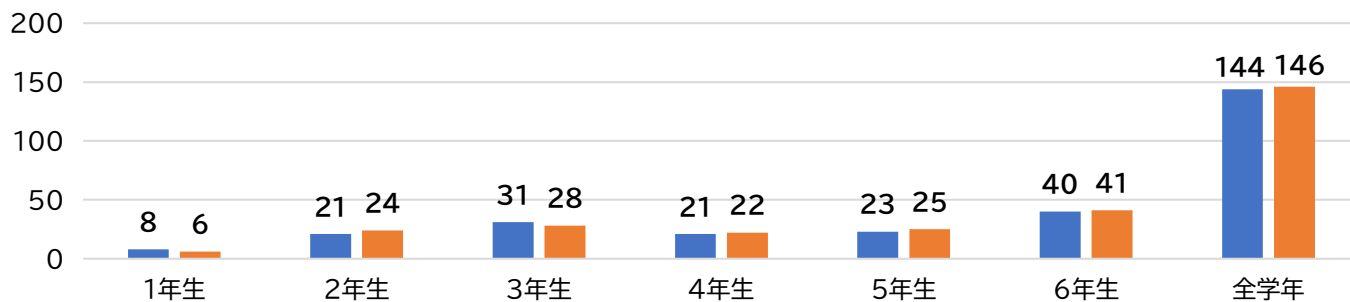
まだまだ、日中は暑い日もありますが、朝夕は秋らしく冷え込むようになってきました。そのせいもあってか、体調不良での保健室来室者が多くなっており、心配しています。

暑い場所で遊ぶことがあるときには、帽子はきちんとかぶっていますか？遊んだあとや外から戻ってきたあと、給食の前、トイレの後など手洗いはできていますか？自分の生活を見直し、熱中症や感染症などにならないようにしていきましょう。

## いまある視力を大切にしよう～1学期と2学期の視力測定の結果をみてみよう～

下のグラフは、1学期と2学期の視力検査結果を比べたものです。多少、人数が増えたり減ったりしていますが、ほぼ変わらない結果になっていました。夏休みの間も目を大切にする生活ができていた人が多かったのだと思います。視力低下が進まないように、学校でも家でも目を大切にする生活を続けてほしいと思います。

1学期と2学期での視力B以下の人数比較



## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

め  
目としせいをまもる!  
スマホ・ゲーム とのつきあい方 かた

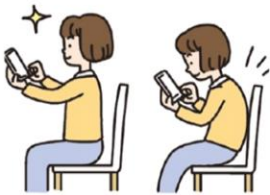


スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを  
あか  
明るくする



「寝ながら」  
「ねこぜ」をさける



ときどき休む  
やす  
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ  
のときは使わない



目と画面を  
め がめん  
ちかづけすぎない



「歩きながら」は  
あ  
ぜったいダメ!



スマホやゲームを

じょうず つか  
上手に使って、

いまある視力を

たいせつ せいかつ  
大切にする生活を

していこう!



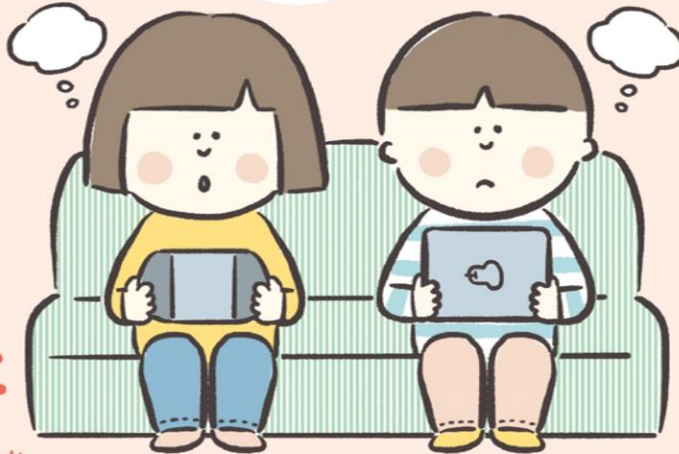
目がしょぼしょぼする…  
まばたきが減っていませんか?  
目を休ませていますか?



その  
不調は

目の疲れの「サイン」です!

首や肩などがこっている…  
長い時間、ゲームをしたりパソコンを  
使ったりしていませんか?



目が重い感じがする…  
目を動かすすぎて  
いませんか?

10月15日 世界手洗いの日  
Global Handwashing Day October 15



自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるために2008年に10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。日本の子どもたちに、正しい手洗いの大切さを楽しく伝えたい。そして、衛生と子どもの命についてもっと知ってもらいたい。毎日する手洗いを通じて、自分の健康や世界の子どもたちのことを一緒に考えてみませんか。

©日本ユニセフ協会HPより引用

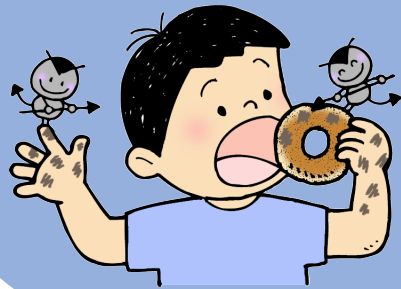
手を洗う理由

私たちの生活には、目に見えないバイキンがたくさんいます。バイキンは、自分で動くことはできないので、手やせき、くしゃみなどにまざって、移動します。手についているバイキンを落とすことが手を洗う理由です。



バイキンがする悪さ

知らないうちに手に移動してきたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、さまざまな悪さをしようとします。バイキンの病気を起こそうとする力が、体の中にある体を守ろうとする力より強くなると、風邪を引いたり、おなかが痛くなったりと具合が悪くなるのです。



こんなときは手を洗おう



帰宅したあと



トイレのあと



虫や動物を

触ったあと



食事の前



料理を作る前