

10月のほけんだより

彦糸小保健室
8年10月1日



今月の保健目標

目を大切にしよう

あついの？さむいの？どっちなの？

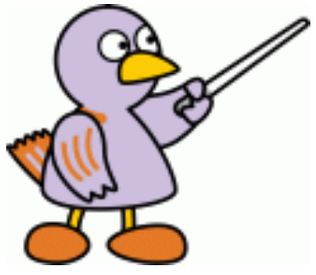
だんだんとすずしい時間が増えてきましたね。

朝や夕方はすずしいのに昼間はあつかったりしてかぜひきさんが大発生中です！

上着をぬいだりきたりして上手にちょうせつしてくださいね。

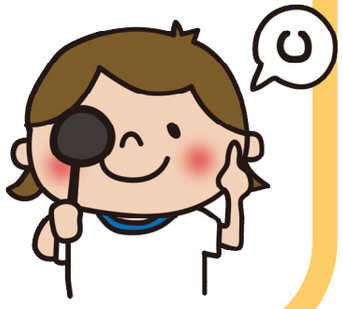
もちろん手洗い・うがい・規則正しい生活も忘れずに！！





・市内でもインフルエンザが流行しています。手洗い・うがいや規則正しい生活を送るなど感染症対策を一人一人がしっかりと行ってください。
熱や咳、風邪症状のある場合、インフルエンザやコロナウイルス感染症などの感染症の可能性がありますので、医療機関を受診していただき検査のご協力をお願いします。また、感染症の診断を受けた場合は学校まで連絡をお願いします。

・１０月に全校児童を対象に、視力の再検査を行います。結果がB以下だった児童には「治療のおすすめ」を渡します。おすすめをもらった児童は出来るだけ早めに眼科医を受診し、結果を学校にお知らせください。
この機会に、ご家庭でもテレビやゲーム、スマホ使用についての約束事を確認し、目に良い生活を送るよう話をして頂ければと思います。





１０月１０日は「目の愛護デー」（目をかわいがって大事にする日）です。目は一度わるくなってしまうと、よくなることはほとんどありません。２つしかない大切な目です。約束を守り、いつまでもキラキラの目でいてくださいね♪



テレビやタブレットなど長時間みていませんか？！

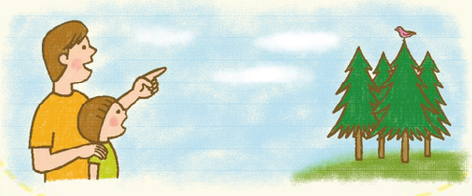




成長するにつれて、スマホやタブレット、テレビなどの使用時間が長くなりがちです。しかし、無制限に使用することが、子ども達の発達に悪影響を与えることが分かってきました。言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告するなど社会問題になっています。
この機会に、電子機器との付き合い方を見直してみましょう。

色々なものを見よう！

いろいろな距離のものを見ることが見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみます。近くを見た後は遠くを見て目の周りの筋肉を休憩させてあげましょう。



家族でルールを決めよう！

家族みんなでスマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎていたり、テレビを長時間見ていると、子どものルールを守る意欲をそいでしまいます。家族みんなで決めたルールを守るようにできるといいですね。

