

ほけんだよい

長倉小学校
保健室



十月の保健目標
目を大切にします

朝夕は涼しくなってきました。暑い日々が続いたせいでしょうか、体調不良での欠席、インフルエンザ、コロナ、溶連菌感染症、胃腸炎などの感染も増えています。暑さ疲れをとるためには、食事・睡眠・運動が大切です。スマホやタブレットを使用し、ねる時間が遅くなり体調不良を訴えるお子さんもみられます。使用時間については、ご家庭でよく相談し睡眠時間をけずってまで使用することはさけましょう。

生活リズムチェック（よいねむりをめざす行動10）



	○ △ ×をつける	「できていることには○」「できていないけれど、がんばれそうなことには△」 「できそうにないことには×」をつけましょう。
1		あさは、まいにち、おなじじかんにおきる
2		あさおきたら、たいようのひかりを、しっかりあびる
3		あさごはんを、まいにち、きちんとたべる
4		がっこうがないひでも、あさ8じ30ふんまでにおきる
5		がっこうからかえって、ゆうがた、ねむらない
6		よる7じ30ふんよりもおそいじかんに、コンビニなどあかるいところに いかない
7		テレビやゲームは、おそくともよる8じにけす
8		YouTube やスマホ、タブレットなどは、おそくともよる8じまでにけす
9		よるは、まいにち、おなじじかんにねる
10		まいにち、よくからだをうごかす、うんどうをする

広島大学田村先生の「睡眠プログラム」を利用させていただきました。

△×がついた中から、がんばってみようと思うことを1つえらぼう。がんばること()ばん

目にやさしい
生活している
かな？

10月10日は目の愛護デーです

前髪は目に
かからないように
しているよ！



いい姿勢で勉強
したり、見たり
しているよ！



前髪が目にかかる
と、ピントが合わせ
にくいので、目が疲
れてしまいます。



斜めから見たり、近
くで見たりすると、
目が疲れたり、悪く
なったりします。

長時間見続けないように
休けいしているよ！

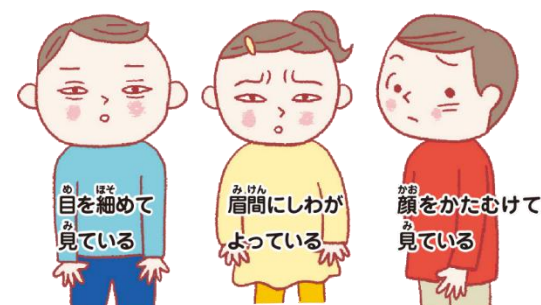


光ったり動いたりする
ものを長時間見続け
ると、目が疲れてし
まいます。

目の疲れは、目からの SOS !
目の疲れを感じたら、見るのを
やめ、遠くを見たり、早くねたり
して、目を休めましょう。
外遊びで1日2時間以上日光をあ
びると、近視予防効果があるそう
です。登下校を合わせると、2
時間以上日光をあびることはクリ
アできそうですね。たくさん外で
遊びましょう。

こんな見方を
していませんか？

自分で「見えにくくなっているかも」と
気付くことは難しい場合があります。
たとえば、片目をつぶって見たり、目
を細めて見たりしていたら、見えにく
くなっているかもしれません。眼科を受診
して確認してもらいましょう。



ニュース

国産の近視の進行をおさえる目薬が承認され、眼科で処方が可能になったそうで
す。対象は15歳までの軽度から中等度の近視の場合で、費用は自己負担だそうで
す。詳しいことは眼科医でご相談ください。目薬が使えることはよいニュースで
すが、近くを見続けないことや屋外で過ごす時間を増やすことなど近視が進行しない
ように生活習慣を改善することも大切です。