

ほけんだより

2023.10.2
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでください。

朝晩とすずしくなっていて、少しずつ秋の訪れを感じますね。この時期は、気温差が大きく体調をくずしやすいです。ぬぎ着しやすい羽おりがあると調節できて便利です。

また、10月10日は「目の愛護デー」です。いつまでも健康な目であるために、本やタブレットを見るときは姿勢を良くして、30cm離して見るなど、目に優しい方法を考えてみましょう。



10月の保健目標

目をたいせつにしよう



「目のつかれ」「見えづらい」…どうして？

しせいがよくない



きゅうけいをとっていない



あかるさがたりない



目をちかづけすぎている



目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

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。

| | | |
|--|---|---|
| <p>へやを明るくする</p> <p>「寝ながら」「ねこぜ」をさける</p> | <p>ときどき休む (1時間→15分ほど休けい)</p> <p>ごはん・おやつのはきはき使わない</p> | <p>目と画面をちかづけすぎない</p> <p>「歩きながら」はぜったいダメ！</p> |
|--|---|---|

目が腫れたり、ぶつかけたりしていないのに、目が痛いと言って保健室に来る子がいます。もしかしたら、教科書やタブレットを見るときに、姿勢が悪かったり、近づけすぎたりして目が疲れているのかもしれない。まずは、姿勢を正しくして、ときどき遠くを見て目を休めましょう。



保護者の方へ

健康診断の結果を通知票ファイルに入れてお渡しします。ご確認の上、ご家庭にて保管をお願いします。なお、今年度より、「健康の記録」から「健康カード」に様式が変更となりました。つきましては、昨年度以前のデータに、表示の違いや一部空欄があるお子様もいらっしゃいますが、記載もれではありません。ご承知おきくださるようお願いいたします。詳しくは、健康カードと一緒にある様式変更についてのお手紙をご確認ください。また、むし歯や視力等の検査・治療がお済みでない場合は、早めの受診をお勧めします。