

ほけんだより 10月号



令和5年10月2日
高浜小学校
保健室

もうすぐ体育祭!

10月は体育祭です。いよいよ練習も始まりますね。ドキドキわくわくするかもしれませんが、力を精

いっぱい出せるよう、しっかりねむって、しっかりご飯を食べましょう。また、10と10を横にたおすと、目

とまゆげのようになることから、10月10日は目の愛護デーでもあります。目を大切にしましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る

10ヶ条

適度な運動を

画面に集中しているときと同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりょう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になるときは眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科学会ホームページ

たいいくさいむ 体育祭に向けて



体調管理をしっかりしよう

つめは短くさる

早めにねる

きちんと朝ごはん

トイレをすませておく

準備を整えよう

あせ たおる 汗ふきタオル

おお すいぶん 夕めの水分

いんなあちくよう インナー着用

なが 長いかみはむすぶ

たいきょうふく 体操服で

はきなれたくつをはく

規則正しい生活が心掛け、体調を整えて練習・本番にのぞみましょう。また、準備を整え、け

がないようにしましょう。最後の体育祭。みんなで決めたスローガンにあるように、「すべての

人の思い出に」なるよう「力を合わせてがんばろう」!

インフルエンザ流行中!!



石岡市内でもインフルエンザがとても流行しています。お休みの人がたくさんいる学校もあり

ます。高浜小学校みんなで感染症対策をしっかり行いましょう!

心配な時はつけましょう

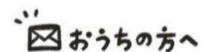
てをあらおう

うがいをしよう

かんきをしよう

マスクをしよう

★視力検査を実施します。



10月2日と4日に全児童視力検査を実施します。結果については、健康手帳をご確認ください。なお検査の結果、視力の低下している方、医療機関受診が必要な方にはお手紙を配付しています。授業に支障がでないよう、早めの医療機関受診をお願いいたします。