

# 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

つめは短くせかる  
はやく 早めにねる  
きちんと ちゃんと朝ごはん  
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  
いんないちやく 着る インナー着用  
ながい 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がかげ、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。

☑ おうちの方へ

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。