



10月のほけんだより

令和6年10月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

今月の 保健安全目標

- * 目を大切にしよう
- * 遊具のきまりを守って遊ぼう

天気もよく、気持ちよく過ごせる秋になると、食べものが一段とおいしく感じられますね。今年も「食欲の秋」がやってきました。秋が旬の食べものを食べて、「実りの秋」を楽しみましょう。秋の野菜は、夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みも強いのが特徴です。また、秋の魚は産卵前で脂がのって、とてもおいしいですよ。

夏休み明けのアンケート結果

夏休み明けの健康調査アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。ほとんどの児童が、毎朝朝食を食べていたり、6割以上の児童が、就寝時間(21時~22時)、起床時間(6時~7時)と健康的な生活が送れたりしていたようで安心しました。一方で、1日のメディア使用時間が5時間を超える児童も見られました。10月10日は「目の愛護デー」です。もう一度、目の大切さについて考えてみましょう。

メディアの使用時間(%)	
2時間以内	22.8
2~3時間	32.9
3~4時間	22.8
4~5時間	12.6
5時間以上	8.9

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマーを
じょうずに使おう

20分ごとに

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

20秒以上

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉

20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

【色覚検査について】

本校では、希望者を対象に色覚検査を行っております。ご希望がありましたら担任または養護助教諭 阿久津までご連絡ください。

【10月の視力検査について】

10月は視力検査を実施する予定です。視力カードが自宅にある人は、担任の先生に提出してください。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させると言われています。受診のお知らせをもらった場合は必ず病院を受診してください。

