

# すくすく10月

令和4年10月6日  
ひたちなか市立那珂湊第三小学校  
保健室

10月に入り、日中と朝夕の寒暖差が大きくなってきます。朝の涼しさと、昼の暑さに対応できる服装を考えて備えましょう。引き続き、石けんで手をよく洗って、新型コロナウイルスに気を付けながら、季節の変わり目も元気に過ごしましょう。

## 10月の保健目標

目を大切にしよう



## 読書や勉強は、正しい姿勢でしましょう

10月10日は目の愛護デーです♪

良い姿勢は

「ゲー」「チョキ」「パー」

目と、教科書やノートの間は、「パー」2つつはなします

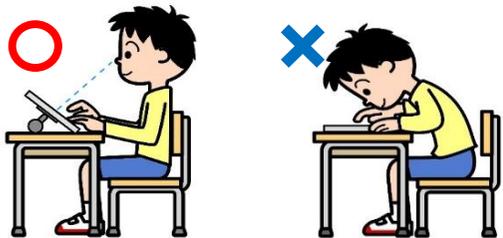


背中が「ゲー」1つつ分あけて、背すじをまっすぐのばします

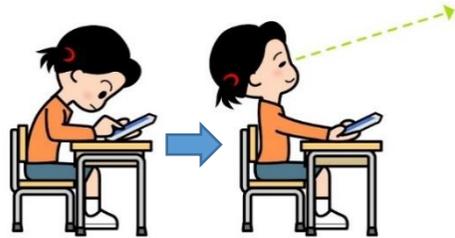
机とお腹の間は、「チョキ」1つつ分あけます

## タブレットなどのデジタル機器とのつきあいかた

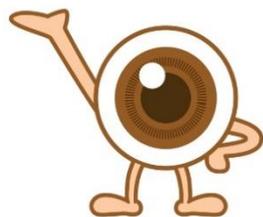
画面との距離が近いと目が疲れます。画面から目をはなして、みましょう。



ずっと近くを見続けていると目が疲れやすくなります。時々遠くを見て目を休めましょう。



スマホの画面などから出ているブルーライトは睡眠を妨げ、ぐっすり眠れなくなります。寝る前は使わないようにしましょう。



## たいせつな目をまもる からだのしくみ

### まゆげ

おでこからのあせが目に、はいらないようにする。

### まぶた

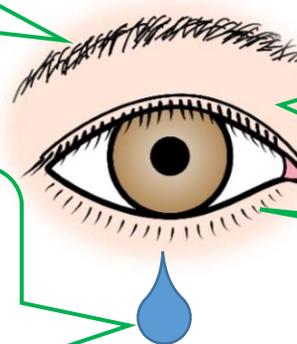
目にボールがぶつかったり、ゴミがはいりそうになったときに、パツとじて目をまもる。まばたきをして、目のかんそうをふせぐ。

### なみだ

ないていないときも、いつも目の表面をながれている。目がかかわないように、目にえいようをおくる。

### まつげ

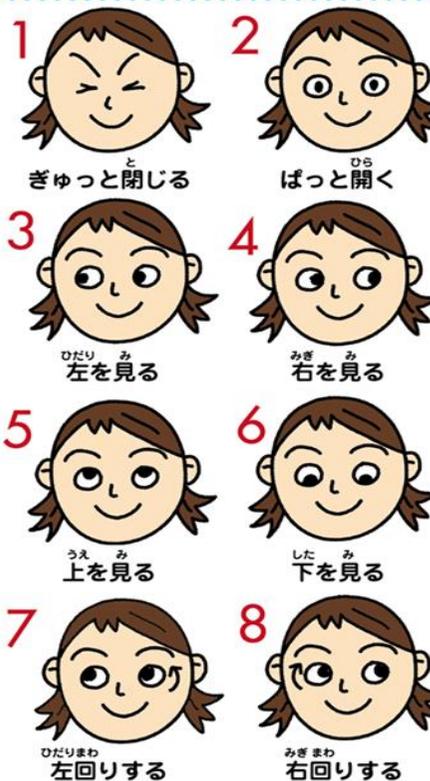
目につよい風があたったり、ほこりがはいるのをふせぐ。



## 疲れ目スッキリ！

### 目の体操

1~8を数回くりかえそう



## ※ 視力検査をおこないます ※

4月の視力検査で、視力がB以下で、まだ病院での検査を受けていない人と、視力検査を希望する人を検査します。検査を予定する人には担任の先生から連絡します。自分から希望する人は、担任の先生に話しか、保健室に連絡してください。



☆ 10月の検査の前にお願ひです。

○ 4月の検査の後、眼科に行って、視力管理カードを学校にもどしていない人は、もどしてください。

○ これから眼科に行って検査をする予定の人は、学校での検査は行わなくてかまいませんので検査の後、視力管理カードを学校にもどしてください。



## インフルエンザの予防接種がはじまりました

今シーズンも、新型コロナウイルスとインフルエンザの両方に注意が必要です。インフルエンザ予防接種は効果が現れるまで約2週間かかり、約5か月間効果が続くと言われていいます。小学生は2回接種が必要です。流行期にはいる前に済ませられるよう、スケジュールを立てるといいですね。