

ほけんだよい10月

NO. 7
令和4年10月3日
園部小保健室

残暑も和らぎ、秋の到来を感じられる季節になってきました。学校生活のリズムも戻り、学習や運動にも集中しやすい時期です。一方、季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時期もあるので、体調不良を感じたら十分に休養をとり、体に疲れをためないよう心がけていただきたいと思います。

《今月の保健安全目標》

【保健】「新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、3密（密閉・密集・密接）を避け、うがい・手洗い・咳エチケットを徹底しよう。」

「目を大切にしよう」

【安全】「けがをしないように生活しよう」

《今月の保健安全行事》

- 10月 4日（火）就学時健康診断
- 6日（木）視力検査（4年）
- 7日（金）視力検査（3年）
- 11日（火）視力検査（1・2・6年）
- 13日（木）視力検査（5年）
- 22日（土）運動会 ※雨天時は23日（日）に延期



視力検査では、眼鏡を持っている人はかけて検査します。

◆季節の変わり目です◆

だんだんと秋が深まっていくこの時期、日中は暖かくても朝晩は気温が低くなるといったように寒暖差が目立ってきます。

季節の変わり目は気候が体調に影響しやすい時期でもあるので、健康管理の一環として、気候に合わせたお子さんの服装にご配慮いただようお願いいたします。とくに、肌寒い日はお子さんが自分で着脱しやすい上着等を持たせていただくと幸いです。

体温調節のできる



服装をしよう

◆目を大切にしよう◆

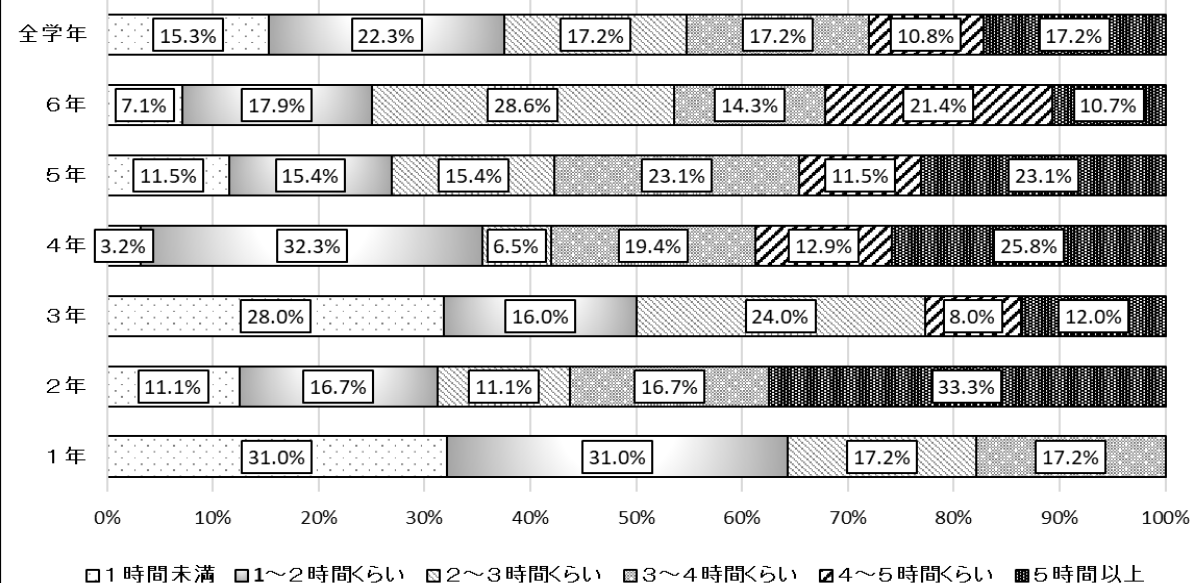
10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」です。生活の中で目を使う機会が多い分、目のケアも大切です。学習においても ICT 機器の活用が進んでいることから、目にやさしい生活習慣を意識してみましょう。

※下のグラフは夏休みの生活調査から1日あたりのゲーム機器等の使用時間を尋ねた結果です。

ゲームやタブレット、スマートフォンを1日どのくらい使っていましたか



全体的には2時間以上の長時間使用が多くを占めるものの、各時間帯でのばらつきも見られることから、使用時間の個人差が大きいと考えられます。

液晶画面を連続で長時間見続けると、目に負担がかかりやすくなるため、使用時間や方法を見直してみましょう。

☆目の負担を減らす工夫例☆

- 予め時間を決めておく
- 瞬きを意識的に増やす
- 遠くを見て休憩する

