

ほけんだより

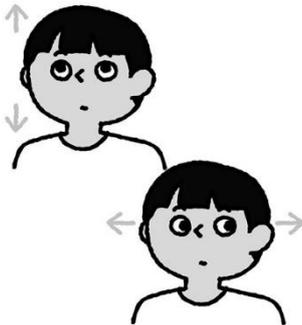


一宮市立瀬部小学校
令和6年11月

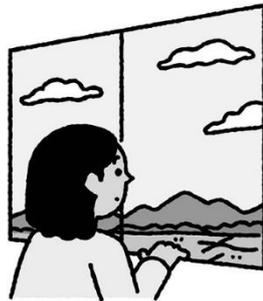
ほけんもくひょう 11月の保健目標:目を大切にしよう

☆タブレットやスマホなどを使うときは、20分ごとに20秒以上目を休めよう☆

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオルなどで冷やす。

保護者様へ

11月中に秋の視力検査を行います。検査結果をもとに、両目Aでなかった児童に「視力検査結果のお知らせ」を発行します。子どもの近視は進行しやすいので、眼科での精密検査をお勧めします。

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかりと手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。