☺お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話する時間を作ってください☺

おうちのひとといっしょに
よみましょう

ほけんだより

令和8年度　精義小学校保健室　8号

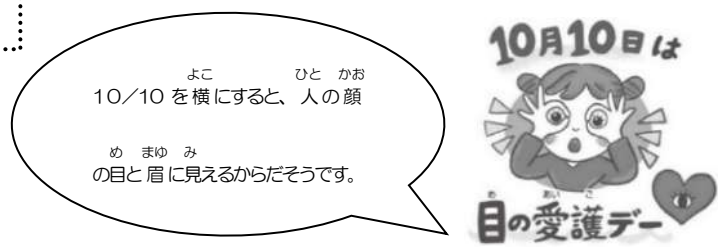


寒暖差に気を付けてすごしましょう

朝晩の涼しさが感じられ、秋の気配を感じるようになりましたね。秋は、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、たくさんの楽しみがみつけられる季節です。秋を楽しみながら、体調管理をしっかりと行いましょう。

上着をはおるなどして調整しやすい服装にしましょう！

≪10月保健目標≫　目を大切にしよう



10／10 を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。

目はわたしたちが生活する中でとても大切なものです。目に優しい生活ができていますか？勉強・読書・テレビ・ゲーム機・タブレット・スマートフォンなど、私たちの生活は、目を疲れさせるものであふれています。だからこそ、普段から目を大切に、目の健康を考えて生活する必要があります。



毎日の生活をふりかえり、チェック☑してみましょう！

0.1	こまめに休けいをとり
0.2	目にやさしい生活を
0.3	送りましょう
0.4	
0.5	
0.6	
0.7	
0.8	
0.9	
1.0	



一生使う、大事な目だよ！！



© 少年写真新聞社 2018

裏面もあります　→



まばたきを忘れて、夢中になることが結構あります。
ちょっと意識して目を休めてあげましょう！





みなさんの生活のなかで、タブレットを使った学習、テレビ、スマートフォン、ゲームなど電子機器の画面を見る時間（スクリーンタイム）が長くなってきています。スクリーンタイムが長くなると、視力が低下する、寝る時間が遅くなって睡眠不足の原因にもなります。

姿勢・時間に気を付けて使用しましょう！



家でテレビ・ゲーム・タブレットを使用するときの約束を、
おうちのひとといっしょにかくにんしましょう！



強い光を放つ画面は、目に負担をかけます。目を休ませる時間も作りましょう。

2学期の視力検査を行います

黒板の文字が見えにくい、見えにくいので目を細くして見ている人はいませんか？



※検査の時間はクラスの時間割でお知らせします。授業中メガネを使用している人は、メガネを持ってきてください。

お子さんの目の様子で気になることがあった時には　早めに眼科を受診しましょう



早期治療を行うことで視力低下を遅らせ、回復することがあります。1学期より視力が低下しているようすがあれば、医療機関を受診し、子どもの目を守りましょう。