



ほけんだより 10月

友二小保健室

第8号

R4.10.11

さわやかな心地よい風が吹くようになり、秋を感じる季節になりました。着脱できる上着を持参するなど衣服の調節をして自分自身でしっかり体調管理をし、実りの多い秋にしてください。また、新型コロナウイルス感染症もまだまだ油断できません。規則正しい生活で免疫力を高めることや手洗いうがいをしっかりと行いましょう。学校においても十分な感染対策に留意してまいりますので、ご家庭においても引き続きご協力をお願いいたします。



しりょくけんさ おこな
視力検査を行います

10歳以下で近視になると、強度近視の可能性が高くなるというデータが眼科の医師により示されています。年齢があがるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めにとりかかるとをおすすめします。

10月24日(月)から視力検査を行います。

対象者…①前期の視力検査の結果、視力がB以下で、まだ受診をしていない児童。

②「目が見えにくくなった」など、心配な人。保護者の方から見て、お子さんの視力低下が気になる場合は連絡帳などで担任までお知らせください。

持ち物…メガネがある人はメガネ。



こんな症状はありますか？

- 黒板に書いてある文字がはっきり見えない。
- 教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- 少し離れると、テレビの文字が見えない。

当てはまるものがある人は、視力が低下しているかもしれない。

視力検査を受けてみましょう。

ひとり だいたんまつしょう かさましばん 1人1台端末使用のルール（笠間市版）

からだ けんこう 体の健康について

- 使用するときには正しい姿勢で、画面を見る。画面から目を30cm以上はなす。
- 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する。
- 30分に1回はタブレット画面から目をはなして、20秒以上遠くを見る。
- 寝る1時間前には使用をひかえる。




目のストレッチ体操（ロート）
<https://www.youtube.com/watch?v=mURDWtOk5wA>

みなさんも一緒にやってみてください!



進む近視をなんとかしよう大作戦（日本眼科医会）
<https://www.youtube.com/watch?v=eNz-U3VA3jM>

近視のメカニズムや近視になった人の発症リスクが高いとされる緑内障などの症状をアニメ化したものです。



かんせんしょうよぼう 感染症予防をしよう!



ひっつき
引き続き
まいにち けんおん けんこうかんさつ
毎日の検温・健康観察
ねが
をお願いします。

