

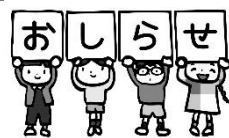
# 刈安げんきっこ通信 10月

令和4年10月1日

刈安小学校 保健室

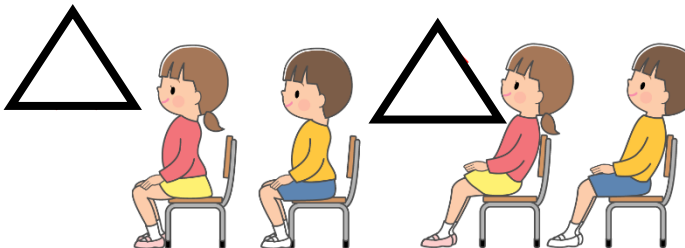
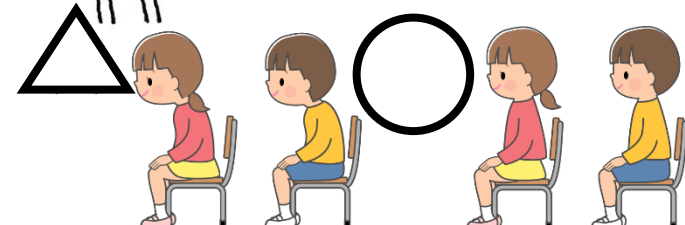
朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきましたね。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋と何をするにも快適でよい季節です。夏の暑さの疲れをリフレッシュしたいですね。日によって気温差が大きくなる場合があります。こまめに衣服で調節することも心がけてください。

- 10月3日～10月14日 視力検査(全学年)
- 10月18日 耳鼻科検診(1,4年生) 山田健太郎先生



## 10月の保健目標

「姿勢に気をつけ、目を大切にしよう」



理想の姿勢で過ごすことはできていますか？  
授業中やゲームの時の姿勢を思い出してください。  
楽な姿勢のつもりでも実は、骨や筋肉、内臓に  
負荷がかかっています。首や頭の痛みや目と画面  
が近すぎると目のつかれにもつながります。  
自分で意識して、体にとって優しい姿勢ができると  
いいですね。



10月10日は目の愛護デーです  
近視は、遠くのものが見えにくくなる  
だけではなく、将来、緑内障や網膜剥離  
などの病気のリスクを上昇させることが  
分かっています。

大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
- 30分に一度は、遠くを見て目をやすませる
- パソコンの作業や読書は明るい部屋でする
- 画面から目を30cm以上離す
- ねこ背にならない
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 屋外で遊ぶ
- 定期的に眼科検診を受ける

目の健康のため

