

ほけんだより

令和5年10月 No.6 太白台小学校保健室

10月 ほけんもくひょう **目を大切にしよう**

9月は厳しい残暑が続きましたが、ようやく過ごしやすい気温になってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症も引き続き流行しています。感染予防にも気をつけながら過ごしましょう。



かんせんよぼう
感染予防をしよう!



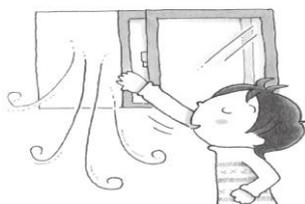
ていねいに手あらいしよう



はや早起きをしよう



バランスよく食べよう



へやの換気をしよう



気温に合わせて衣服を調節しよう

10月の視力検査について

実施日：10月5日～11日、昼休み



メガネを持っている人は、メガネを持ってきましょう。



対象者：1学期の視力検査の結果B～D判定で、未受診の児童

※対象ではない人で、見えにくさがあり視力検査を受けたい人は、保健室に相談に来てください。

※受診が済んでいる人は、眼科医の指導に従って目を大切にしてください。

保護者の皆様へ

- 視力検査の結果B～D判定の人は水色の用紙を渡します。眼科受診をお願いします。
- 前髪が長い人は、結ぶ、とめる、短く切るなど、目にかからないようにしてください。



本を姿勢よく
読んでいる



明るい部屋で
勉強している



ゲームやスマホなどは
時間を決めている

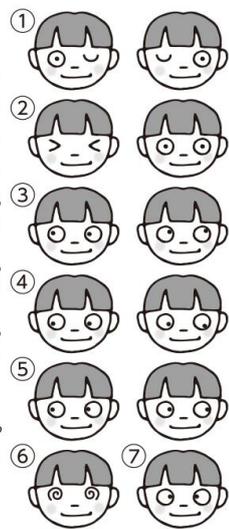


前がみが目に
かかっていない

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行ってください。

～お家の人と読みましょう～

げんきアップカード『早ね・早おき・メディアの時間』達成状況

毎週火曜日、げんきアップカードを使って、せいけつと生活の9項目をチェックしています。お家の方の協力をいただき、2学期の自分のめあて『早ね・早おき・メディアの時間』を立てました。その達成状況を紹介します。

