

# ほけん だより 11月

湯野小学校 保健室

外が暗くなる時間が早くなり、夜の時間が長くなってきました。スマホやタブレットなどを見始めて、気づけば夜の遅い時間ということが起こるかもしれません。寝る時刻が遅くなると、すいみん不足になり、体調をくずしやすくなります。上手に時間を使って、寝る時刻が遅くならないように気をつけましょうね。

## 春・秋の視力検査結果報告

表内の人数は、春・秋の視力検査の結果人数です。

( ) 内の数字は、メガネをかけて計測した人の結果人数です。

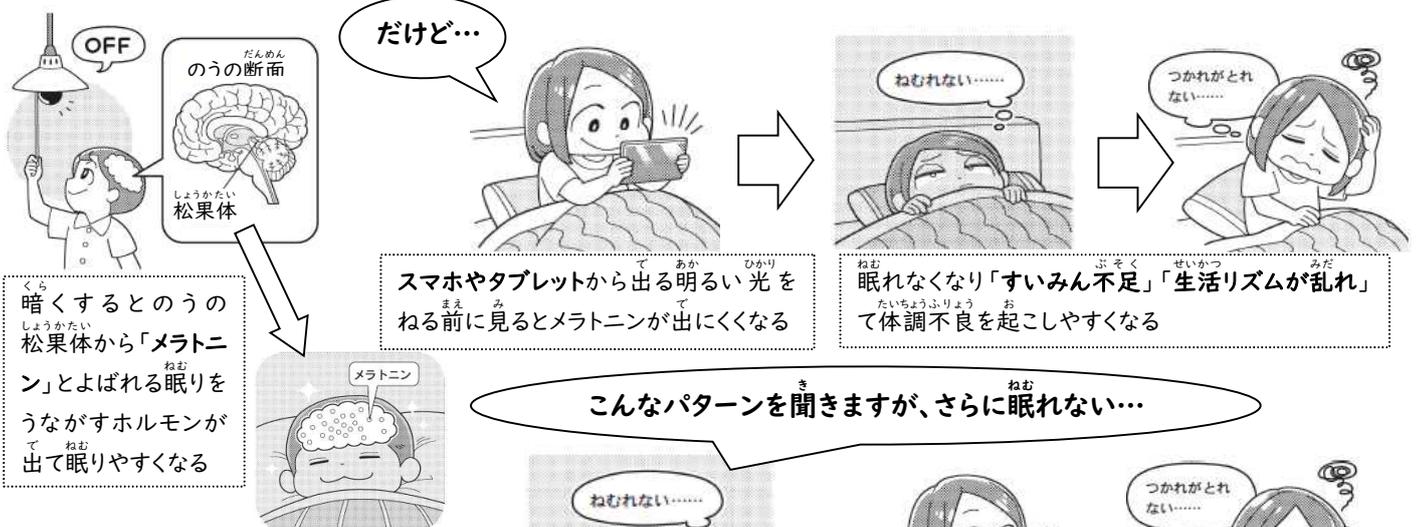
裸眼視力の結果を春と秋で比較し、人数の増を ↑ 同じを ⇨ で表している。

※裸眼視力とは、メガネをかけていない人の視力です。

学年	A(1.0以上)		B(0.7~0.9)		C(0.3~0.6)		D(0.2以下)	
	春	秋	春	秋	春	秋	春	秋
1年	24(3)	25(3) ↑	6	1	1	3(1) ↑	0	1 ↑
2年	29(2)	25(2)	1	5(3) ↑	3	0(1)	1(1)	1 ⇨
3年	33(4)	32(1)	1(1)	1(7) ⇨	4(4)	5(2) ↑	1	0
4年	15(5)	15(5) ⇨	2(3)	2(4) ⇨	5	6(1) ↑	5	2
5年	24(2)	23(1)	4(2)	1(5)	5	7 ↑	3	3 ⇨
6年	24(7)	21(6)	1(3)	3(7) ↑	2(2)	1(1)	1	1 ⇨

春と秋の裸眼視力を比べると秋はB以下の人数が増えています。10月の保健だよりでお知らせをしました「スマホ・タブレットから目を守る10か条 ①長時間見ない②寝る前は見ない③すいみんは十分にとる④まばたきを忘れない⑤遠くを見て目を休ませる⑥目にあった眼鏡をかける⑦適度な運動をする⑧よい姿勢でみる⑨目によい食べ物も食べる⑩気になるときは眼科へ」の生活を心がけ、目に優しい生活をしてね。

### なぜ、寝る前にスマホやタブレットなどを見るとすいみんが十分にとれなくなるのか



近視に興味がある保護者の方へ  
近視について解説した資料の紹介  
[https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt\\_kenshoku-000031776\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_01.pdf)

かぜにも 感染症にも 負けない!

# 元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えてポイントを選び出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、  
4つめのポイントが出てくるよ

## ポイント1

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



## ポイント2

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



## ポイント3

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



## 4つめのポイントは...

〇〇〇〇〇〇〇〇〇

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



かぜにも 感染症にも 負けない!

# 着こなしのポイントは何?

## point 1

下着を着る

あせをすって  
はだの清潔を  
まも  
守ってくれる



## point 2

うすいものを重ねる

空気のそうがで  
あつて  
きて厚手を1枚  
着るより暖かい



## point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の  
気温差にも  
たいおう  
対応できる



# 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

これからますます寒くなってきますが、換気しないと

ウイルスや細菌が  
ただよう



カビやダニが  
発生しやすくなる



二酸化炭素が  
増える



空気を入れかえよう



においが  
こもる



4つ目のポイントのこたえ: たくきんわらうこと