



宇都宮市立東小学校 保健室
令和6年 10月発行
おうちのひとといっしょによみましょう。

夏の^{なつ}おもしろい暑^{あつ}さから、風^{かぜ}が冷^{つめ}たく肌^{はだ}寒い^{さむ}季節^{きせつ}になりました。「読^{どく}書^{しょ}の秋^{あき}」,^{しよくよく}「食^{あき}欲^{げい}の秋^{じゆつ}」,^{あき}「芸^{あき}術^{ぎゆつ}の秋^{あき}」,^{あき}「ス^{あき}ポ^{あき}ー^なツ^なの秋^な」,^{かいてき}秋^{あき}は何^{なん}をする^しにも快^{かい}適^{てき}で、
とて^{すて}も素^き敵^{せつ}な季^{あき}節^{あき}です。こ^{あた}の秋^{ちよう}にみ^{せん}なさん^{せん}も、新^{しん}しいこ^{しん}とに挑^{ちよう}戦^{せん}してみ^{せん}ましょ^{せん}う!



こんげつ ほけんもくひよう
今月の保健目標

目を大切にしよう

みなさん、10月10日は何の日か知っていますか?

10と10をそれぞれ横^{よこ}に倒^{たお}して並^{なら}べてみてください。

何^{なん}だかま^めゆげ^にと目^めに似^にてい^{かた}る形^{かたち}になりませんか?

10月10日は「目を大切^めにして、ま^{たい}まろう^{せつ}」という「目^めの愛^{あい}護^ごデー」なんです。



どうする? 目にゴミが入ったとき

ぜっ^ぜっ^ったい^{たい} 目^めをこ^こす^すら^らない



ち^ちい^い 小^こさい^{さい} ゴ^ごミ^みは、ゆ^ゆっ^っく^くり^りま^まば^ばた^たき
(な^なみ^みだ^だで^で洗^{あら}い^{なが}流^{なが}す)



せん^{せん}めん^{めん}き^き み^みず^ず は^は
洗^{せん}面^{めん}器^きに水^{みず}を張^はってま^まば^ばた^たき^{する}する



がん^{がん}か^かい^いい^{いん} じ^じゅ^ゅし^{しん}
と^とれ^れな^ない^いと^ときは^は眼^{がん}科^か医^い院^{いん}を^を受^{じゅ}診^{しん}



しん^{しん}たい^{たい}け^けい^いそ^{そく} し^し
身^{しん}体^{たい}計^{けい}測^{そく}の^のお^お知^しら^らせ



10月24日(木)

4・5・6年生

10月25日(金)

1・2・3年生
ひまわり

しん^{しん}たい^{たい}け^けい^いそ^{そく} さ^{さい}い^い が^がっ^っき^き し^しり^りょ^ょく^くけん^{けん}さ^さ
身^{しん}体^{たい}計^{けい}測^{そく}の^の際^{さい}に、1学^{がく}期^きの視^し力^{りき}検^{けん}査^さで
い^いか^か け^けっ^っか^か び^びょう^{ょう}い^{いん} じ^じゅ^ゅし^{しん}
B以^い下^げの結^{けつ}果^{くわ}で、ま^まだ病^{びょう}院^{いん}を^を受^{じゅ}診^{しん}して
い^いない児^じ童^{どう}は視^し力^{りき}検^{けん}査^さも^も行^{おこな}い^いま^ます。

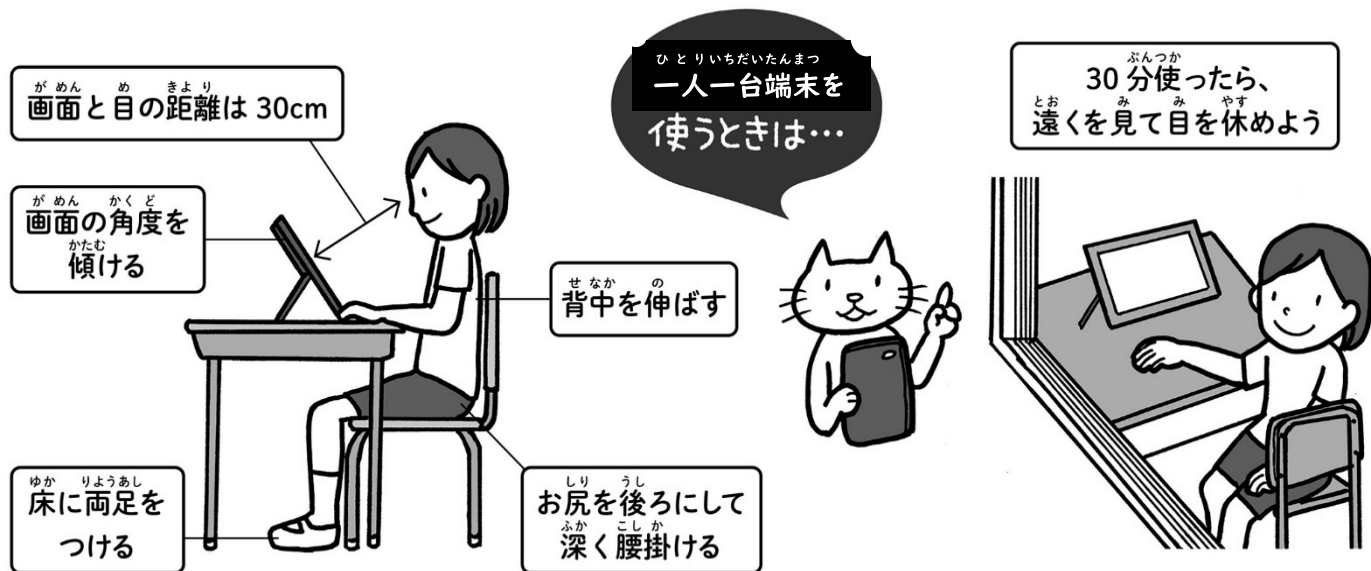




「GIGA スクール構想」に基づき、みなさんの手元には一人一台端末が配付されていますね。東小でも、一人一台端末で写真を撮影したり調べものをしたり、それぞれ工夫をして活用していて、さすがだなと感じています。しかし、ICT の活用が進む中で心配されるのが、みなさんの目の健康、主に、視力の低下です。そこで、一人一台端末の ICT 機器を使う際に注意するポイントを紹介します。

ポイント1 「一人一台端末を使うときは姿勢をよくしよう！」

注意することは、一人一台端末の使用時間ではなく、画面との距離！自分の姿勢を友達に見てもらおう！



ポイント2 「30分に1回、20秒以上一人一台端末から目をはなそう」

長時間、一人一台端末等の画面を見続けることは、目の疲れや、ドライアイ、近視の原因になると言われています。

定期的に画面から目をはなしましょう。また、遠くを見つめることで目のピントを合わせる力がゆるみ、リラックスさせることができます。まばたきも意識して行いましょう。

ポイント3 「ねる1時間前からは、一人一台端末を使わないようにしましょう」