

とよOH! げんKIDS

令和5年1月
豊郷中央小 保健室



今年はずうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎ（兔）を使った言葉がたくさんあります。その中の一つ「兎走鳥飛」（とそううひ）とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。今年度もあと3か月たらず。あっという間に過ぎていくことでしょう。体調に気を付けながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

1月の保健目標 寒さに負けずに運動をしよう

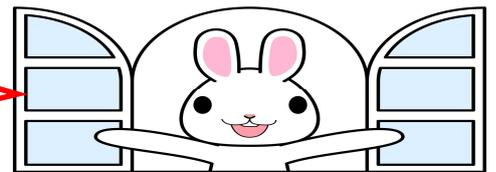
おうちの人といっしょによんでね。

感染症予防対策，続けましょう！

冬休みが終わり，学校生活がスタートしましたが，栃木県内では新型コロナウイルス感染症の増加やインフルエンザの感染者が出ています。予防対策の基本はコロナもインフルエンザも同じです。



2か所を開けて
空気の通り道を作る。



- * しっかり手洗い。清潔なハンカチも忘れずに。
- * マスク着用。ランドセルには予備マスクを。



☆ インフルエンザにかかってしまった場合，
A型かB型かの連絡もお願いします。

くしゃみ
鼻水
せき

ウイルスや異物を体の外へ飛ばしたり、
洗い流そつとしている

これ全部

体を守るための反応です！

発熱

ウイルスなどが増えるのを抑え、
ウイルスと戦う力を上げる

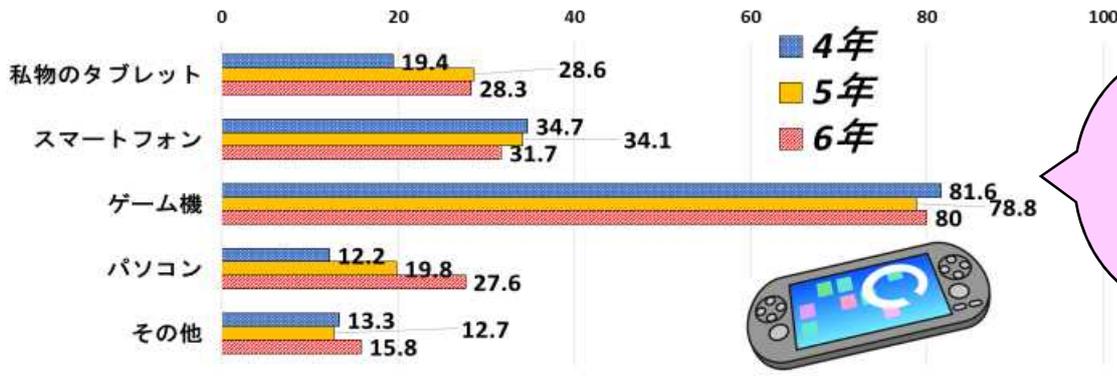
こんな症状があれば、
体ががんばっているとき。
無理せず早めに
休みましょう。

1学期終わりに4・5・6年生を対象に、『ICT機器使用時の目の健康についてのアンケート』を実施しました。

ICT機器使用時の目の健康についてのアンケート結果

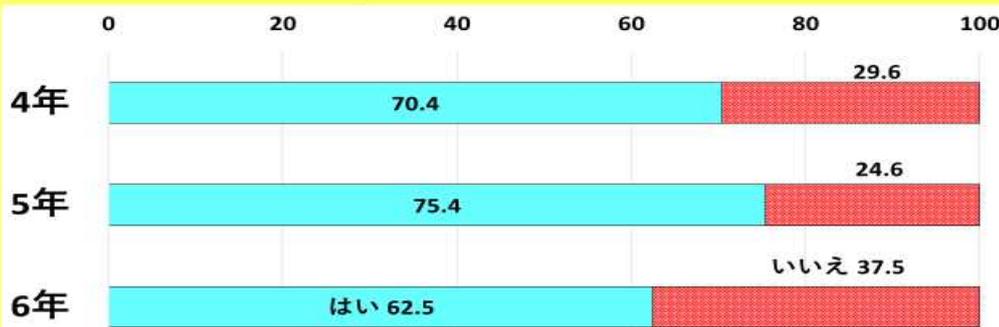
豊郷中央小学校
令和4年10月調査

1. 自宅では学校で配られたタブレット以外にどのようなメディア機器を使っていますか (%)



どの学年も
ゲーム機は
8割前後の
使用となっ
ています。

2. スマホやタブレットを使用する時、画面と目との距離を30cm以上離し、よい姿勢に気を付けている (%)



よい姿勢が、目の健康を守る
ことを、声掛けすることで意
識づけましょう。

6~7割の人が画面との距離や姿勢、目の休息に気をつけて使用しています。目と画面との距離が近かったり、30分以内休憩なく画面を見続けると、眼精疲労や近視の進行につながる可能性があります。

3. スマホやタブレットを使用する時、30分に1回は画面から目を離し、遠くを見たり、まばたきをしたりして目を休めている (%)



30分に1回は遠く
を見て、連続させ
ないことが視力低
下を防ぐ効果があ
ると言われています。

