

ほけんだより



豊郷北小
10月号

10月の保健目標:目を大切にしよう

※おうちの人と読みましょう

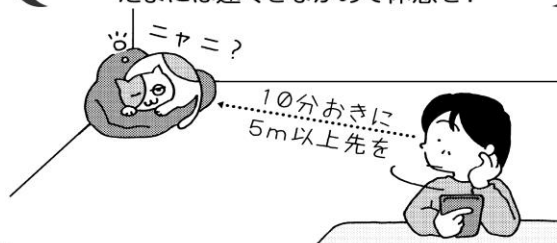
さわやかな季節になりました。秋といえば「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」もありますね。運動の後、「疲れたな～」と感じて休みを取るように、疲れた目も休みが必要です。一生使う目の健康にも気を付けましょう。

朝夕の気温が低くなり、かぜぎみの人もふえています。気を付けてくださいね。

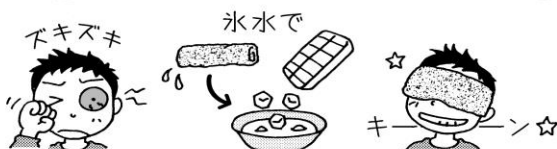
見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



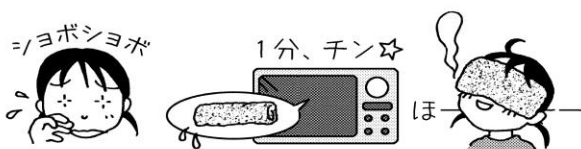
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

10月11日(木)の給食は、目に良い食材がたくさん使われた目の愛護デーメニューが登場します。お楽しみに！！

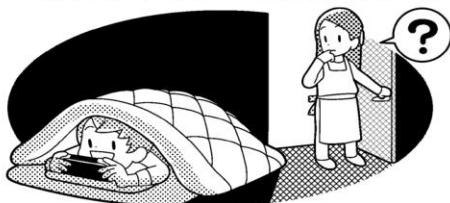
私たちの生活は勉強や読書、テレビやゲームなど近くのものを見ることが多く、目が疲れやすくなっています。目の健康のためには近くばかりではなく、遠くを見るようにすると、目の疲れをとる効果があります。休み時間には遠くの景色を毎日見るようにしていると、偽近視などは視力が回復することもあります。

病院で検査を受ける前も、読書やゲームをしないで目を休めて検査をしましょう。

やす じかん とお けしき み め つか と
～休み時間には遠くの景色を見て、目の疲れを取りましょう～

視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

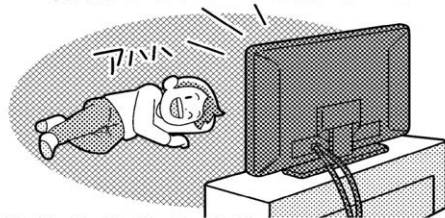
布団の中でゲームをしている



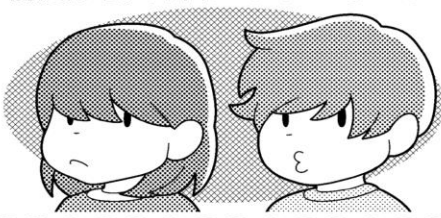
時間を決めずにゲームをしたり
テレビを見たりしている



寝転んでテレビを見ている

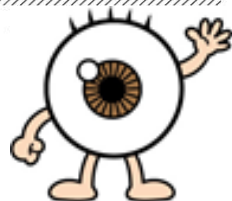


前髪が長く、目にかかっている



視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

おうちのかたへ 元気アップ週間

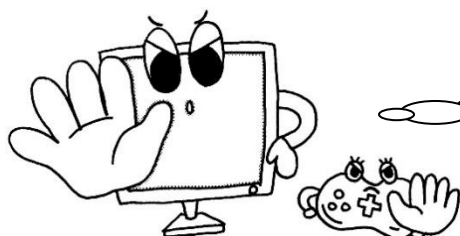


昨年までノーメディアデーとして実施してきましたが、今年は**元気アップ週間**として生活習慣全体を見直す内容にバージョンアップして行います。

携帯ゲームで長時間遊んだり、スマートフォンを長時間見たりすることは心身に様々な影響を与えます。メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めて「メディアコントロール」をしていくことは、子供たちの健康のためにもとても重要です。

家族で相談して、起きる時間や寝る時間を決め、メディアとの関わり方の約束を考えることで、子供が時間の使い方を自らコントロールする力を養い、よりよい生活習慣を身に付ける機会にしましょう。

詳しくは「元気アップ週間の取組について」の文書を後日配布いたしますので、御協力をお願いします。実施予定時期は、10月29日から11月5日です。



メディアの時間は1日2時間
までにしようね！