

ほけんだより 10月

令和5年10月16日

恵那市立東野小学校

朝と昼の気温の差が大きく体調をくずしやすくなります。そういう時こそ、睡眠時間をしっかりと、朝ごはんを食べて学校に来ると正しい生活リズムを続けましょう。

10月16日から20日の間に視力検査を行います。家でも学校でもタブレットを使っていると思います。気がつけていることはありますか。目を守る10個のポイントを紹介합니다。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

適度な運動を

画面に集中しているときと同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になります。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



家でアウトメディアに挑戦しよう!

アウトメディアとは・・・ICT機器(ゲーム、テレビ、スマホ、パソコンなど)を使わない時間をもつことです。

*すごし方の例

- ・ 読書 ・ ぬりえ ・ お絵かき ・ お手伝い ・ 家族とおしゃべり ・ けん玉 ・ ミシン ・ 工作
- ・ 体を動かす ・ 自主学习 ・ トランプ

*すごし方の工夫

- ・ タイマーで時間を計って取り組む ・ 家族で声がけし合う ・ 見たいテレビをしぼって見る
- ・ こまめにテレビを消す

*おすすめのサイト

[アクティブチャイルドプログラム \(japan-sports.or.jp\)](http://japan-sports.or.jp)

家族で体を動かす遊びや、家の中でできる遊びなどがのっています。

アウトメディアに挑戦している時だけでなく、雨の日の遊びの参考にしてみましょう。



保護者の方へ

アレルギー調査と歯科健診事前問診票は20日(金)までに、ほけんファイルに入れて提出をお願いします。
歯科健診は10月30日(月)実施予定です。
※6年生は今回のアレルギー調査を中学校に引き継ぎます。提出は小学校をお願いします。

スクールカウンセラー・スクール相談員 来校日程

スクール相談員 早瀬先生 9:00~15:30

10月24日(火)、11月8日(水)

スクールカウンセラー 成瀬先生 9:00~15:30

11月29日(水)

どうぞお気軽にご相談ください。面談を希望される方は学校まで連絡下さい。

担当:養護教諭 白井鈴葉
東野小学校 tel:25-2523