

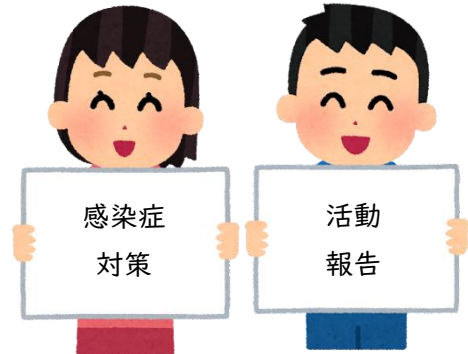
10月のほけんだより

座間市立相武台東小学校
第6号
令和4年9月30日

朝晩の涼しい風が秋を感じさせる気候となりました。10月は遠足や修学旅行など子どもたちにとって楽しみな行事があります。みんなと一緒に参加できるように、本人だけでなくご家族の体調管理にも十分気をつけてください。2学期は体調だけでなく心も疲れやすい時期です。お子様と学校や日常のことを話す時間をいつもより多めにつくってみてはいかがでしょうか。

学校保健委員会が開催されました

9月22日に学校保健委員会が開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため規模を縮小し、体育委員会・給食委員会・保健委員会の昨年度と今年度の取組について発表しました。保健委員会は、委員長をはじめ代表者3名で取り組みについて報告し、昨年度作成した免疫力についての動画やポスターなどの紹介をしました。保護者の皆様には、毎日お忙しい朝に時間の健康観察やマスクの準備等のご協力をいただきましてありがとうございます。まだまだ新型コロナウイルスの収束の兆しは見えてきませんが、子どもたちはコロナが流行し始めてから、寒い冬でも毎日手を洗い、給食では黙食し、必要に応じてマスクを着用しています。これは本当にすごいことです。私たち大人も感染症予防について再確認し、子どもたちと一緒に力を合わせて予防していきましょう。引き続き、学校保健活動についてのご理解・ご協力をお願いいたします。

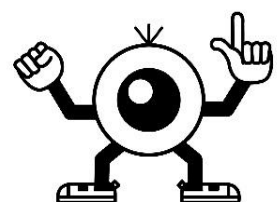


色覚検査について

色覚検査は、現在の定期健康診断では行われていませんが、保護者の方の希望により健康相談の一環として、色覚検査（石原式学校用検査表による）を行います。

色覚検査を希望される場合は、連絡帳、手紙、電話等で担任の先生にお知らせください。養護教諭が検査をします。

*学校でおこなう検査は、おおまかな検査です。検査の結果、受診の必要があると認められた場合は、眼科医を受診されますようお願いいたします。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



《自分の目を大切にしよう》

目の疲れは、目に違和感を感じるだけでなく、頭痛や肩こりなどにもつながります。

自分の目を大切にして、リラックスする時間をつくりましょう。