


ほけんたより

令和2年
10月5日
発行


渋谷区立鳩森小学校
校長 鈴木 優子
養護教諭 白川 美緒

ほけんもくひょう
10月の保健目標、
姿勢に気をつけて、目を大切にしよう 


子どもたちの目の不調が増えています…
メディア機器を使うときに **目を守るコツ**

メディア機器の画面を近くで見続けると、目がつかれやすくなり、目の筋肉に負担がかかります。姿勢やルールを見直し、目を休ませながら、上手に使っていきましょう。

メディア機器を使うときは **目を守るためのルールを決める!!**

明るい場所 

目と画面のまよ (めがめん)
 タブレット・スマートフォン…40cm以上
 パソコン…50cm以上
 テレビ…3m以上


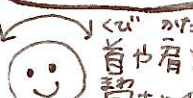

背筋をのびせ 


肩がみにならないよう画面の角度をかたむける

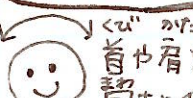
大事
 例) ゲームは1日1時間以内!
 例) ねる1時間前には電源オフ!!

みんなのおうちのルールはありますか?
 ぜひ、教えて下さい。保健室まで!!

目を休ませる方法

- ときどき遠くを見る 
- 体を動かす 
- 温める 

外の景色をまよくと見ると、目の筋肉が休まります 

首や肩を回すとイネ! 

ホットタオルなど 

厳しい残暑もようやく落ち着き、朝晩涼しく秋らしいなと感じる日が増えてきましたね。
9月は、腹痛や体調不良での欠席がありました。また、秋の花粉症も始まっているようです。運動会練習も始まります。季節の変わり目、体調をくずしやすい時季です。衣服の調整や生活リズムを整えるなどして、疲れを残さないよう上手に体調管理をしていきましょう。

保護者の方へ

- 提出物等、健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。健診の結果、疾病や異常の疑いがある場合はお知らせをお渡ししています。かかりつけの病院で一度診ていただき、結果を学校へお知らせ下さい。なお、視力検査・歯科検診は全児童に結果をお知らせしています。
- 9月16日(水)より延期している1・2年生視力検査は10月中に行い、結果をお知らせします。

☆10月の健康診断☆
10月12日(月)心臓検診(1年生、転入生、必要と認められた児童)

