

10月のほけんだより



市川市立柏井小学校 保健室 令和4年10月13日

*おうちの方と一緒に読んでください

10月を迎え、気温や湿度が下がり、秋を感じられるようになってきました。1日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなっています。脱ぎ着がしやすい服装で、体温調節をしましょう。

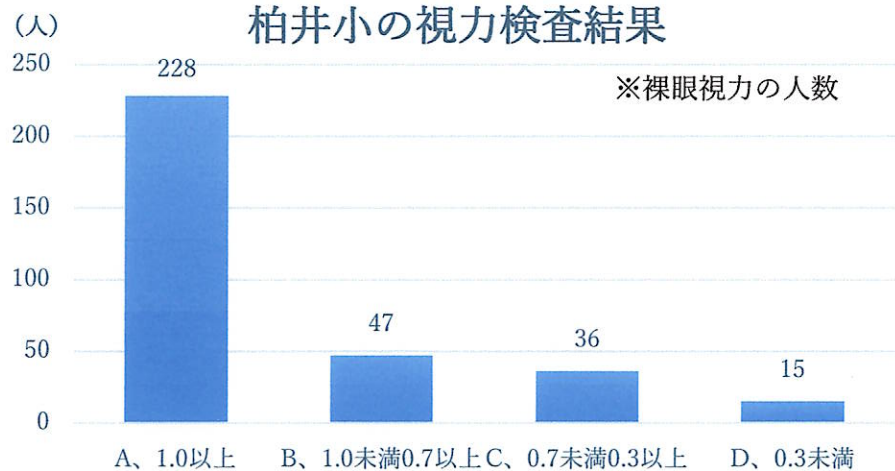
め だいせつ 目を大切にしましょう

10月10日は



10月10日は、目の愛護デーでした。私たちは、ほとんどの情報を目から取り入れています。その情報が脳に送られて「見る」ことができているのです。目が疲れると、視力の低下にもつながります。目にやさしい生活ができるように、ぜひ考えてみてください。学校では、保健委員会のメンバーが「目を大切にしよう」という掲示物を各クラス用に作ってくれました！また、保健室の前にも貼ってありますので、ぜひ見に来てください。

柏井小の視力検査結果



4月に行った視力検査の結果です。1.0未満の人が30%いることがわかりました。新型コロナウイルス感染症のため、家で過ごす時間が増えて、よくなったこともあると思いますが、タブレットやスマホゲームの時間が増えた人は、目の健康が心配です。メディアを利用する時は、①姿勢を正して、画面から30cm以上離して見る。②30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休める。③明るい屋外でからだを動かす。④寝る1時間前から画面を見ない。以上に気を付けて、上手くメディアと付き合っていけたらいいですね。

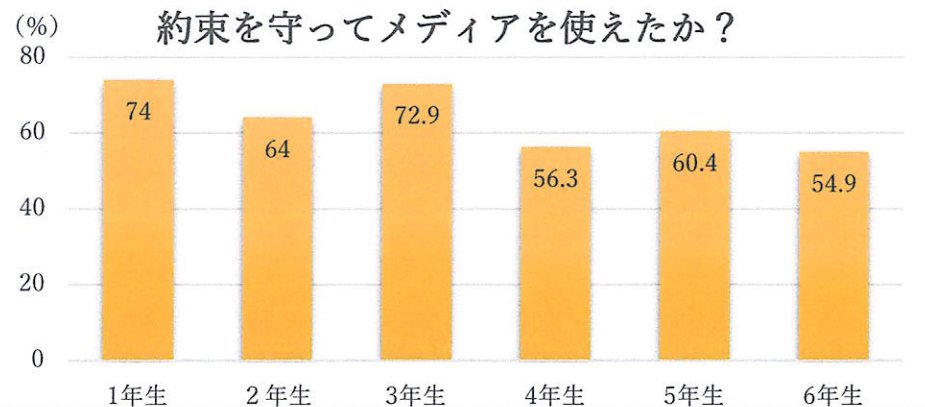
せいかつ

生活リズムチェックカード

夏休み明けの「生活リズムチェックカード」のご協力ありがとうございました！おうちの方からもたくさんのコメントをいただきました。

今回は、10月10日が目の愛護デーでもあったので、目の健康にちなんで実施期間中に全ての目において約束を守ってメディアを使えた人がどのくらいいたのか集計してみました。

約束を守ってメディアを使えたか？



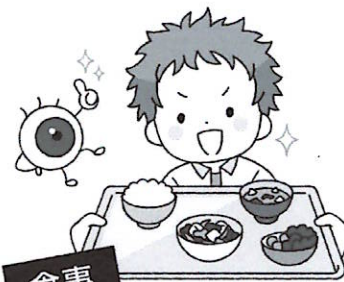
高学年になるにつれて約束を守れた人の割合が低くなっているのがわかりました。お家の方から「8時以降、メディアを使わないとすぐに寝ていました。」「メディアを利用せず、他の事に時間を使った。」「メディアの使用について話し合う良い機会になった。」と、よかったことや「ゲームやYouTubeを見る時間を短くしてほしい」「時間を守って利用してほしい」との今後の課題となるコメントもありました。

季節も秋になり、涼しくなってきたので外で体を動かして遊び、お家での時間にはテレビやゲーム等を利用する以外にもできることを見つけられるといいですね。丈夫な体を作りましょう。

目の健康にも

カゼ対策にも

大切なのは…



食事

栄養バランスよく食べよう



運動

外で体を動かそう



睡眠

目も体も休ませて