

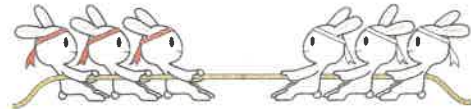
10月ほけんだより

R4. 9. 28
藍畑小
保健室

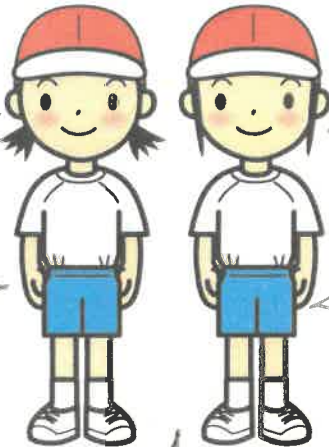


朝晩の気温がぐっと下がり、肌寒い日もあります。でも日中はまだまだ暑い日も多く、体調を崩しやすいです。今月は運動会や高学年の陸上記録会、バス遠足などたくさんの行事があります。体調を整えておきましょう。

運動会直前です!



髪が長い人は、すきりまとめましょう。



帽子のゴムはのびていませんか? ついていない人は、つけましょう。

体操服のすそはズボンに入れましょう。

つめがのびている人はいませんか? 短く切りましょう。

くつが小さくなっている人はいませんか? ただし、当日に新しいくつをはくのはおすすりできません。今から慣らしておきましょう。
※くつのかかとを踏むくせのある人は、やめましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう。ごはんだけ、パンだけでは、お昼までもちません。卵やチーズ、納豆など、タンパク質を一品プラスするのがおすすめです。

水筒の大きさは大丈夫ですか? まだまだ暑いので、十分な量の水を持ってきてください。

10月10日は目の愛護デーです

いつもあなたのために働いてくれている目のことを意識して生活してみてください。

目をいたわる生活をしよう



前髪は短く切るか、ピンやゴムでまとめて目に入らないようにしましょう



メディア機器は時間を決めて使用するようにしましょう。(目安は2時間までです)



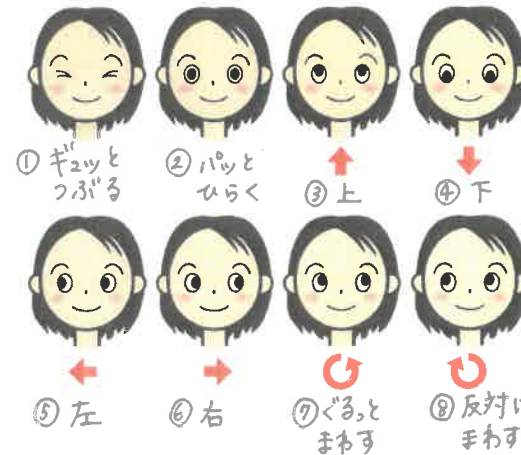
黒板の字がぼやける、なんだが見えにくいと思ったら、眼科で相談しましょう。

メガネを使用している人も、定期的にチェックをしましょう。



夜遅くまでスマホやゲーム機のブルーライトを浴びる生活は、体内時計が乱れるので、夜間の利用は控えるようにしましょう。

目が疲れたら 眼球運動でリラックス



コロナ禍で家で過ごすことが多くなり、子供たちが目の不調を訴えるケースが増加しているようです。特に視力低下が問題となっています。学校の視力検査で視力低下がわかった時は、まずは眼科の専門医の診察を受けてください。メガネを作る必要があれば、必ず処方箋を持ってお店へ行くようにしてください。