


ほけんだより 10月

八俣小学校 令和6年10月

良い「しせい」で


画面を見るときは背中を丸めずに、目から30cm以上はなしましょう。



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長時間同じ姿勢になり、肩こりやつかれ目の原因になります。体を動かしてリフレッシュ



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はきんちょう状態です。30分に1回は、画面から目をはなして休みましょう。




タブレットやスマートフォンは正しく使わないと、目がつかれたり、近視の原因になります。大切な目を守るために10個のポイントをおぼえておきましょう。

目に良い食べ物をとろう

にんじん、ほうれん草、ぶた肉、うなぎ、レバーなどには、目のつかれやかんそうを予防する栄養素がたくさん入っています。


遠くを見て目を休める

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



ねる前は見ない

画面から出る光は、脳に刺激を与え、すいみん不足になりがちです。ねる1時間前には、画面を見ないようにしましょう。



メガネは視力と合っているかな


メガネの度数が合っていないと見えづらく、頭が痛くなったり、目がつかれてしまいます。眼科で定期的にはかってもらいましょう。

「まばたき」を忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、目がかわいて疲れたり、痛くなってしまいます。意識してまばたきをしましょう。


「すいみん」は十分に

すいみん不足だと、目のつかれが十分に取れません。生活リズムを整え、早めにねむりましょう。



気になるときは眼科を受診しよう

見えづらいと感じたり、4月の視力検査でA以外だった人は、眼科を受診しましょう。



2学期 本校の発育測定結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	118.2	118.4	23.0	22.5
2年	123.6	123.6	24.9	24.9
3年	129.6	128.9	28.3	27.9
4年	134.3	137.4	33.0	32.6
5年	141.4	140.0	38.9	34.5
6年	149.5	148.9	42.7	42.2

食欲の秋! 食べるのは何のため?

おなかが減るから 食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

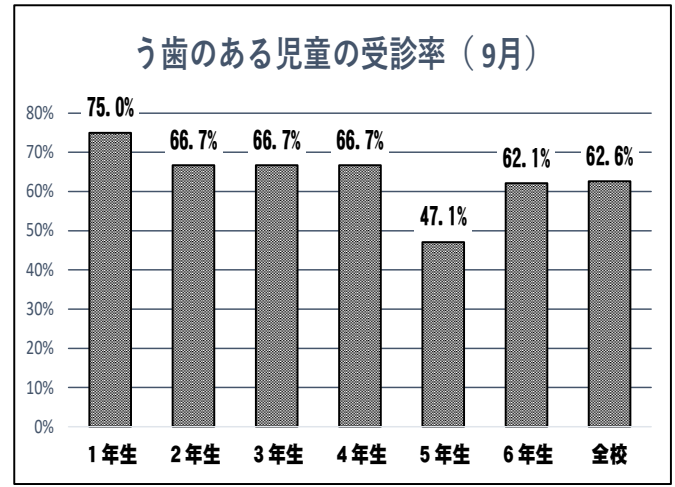
食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう!




健康手帳・健康診断結果報告書 回収のご協力ありがとうございました



左のグラフは歯科検診の結果、う歯（むし歯）のあった児童が歯科医院へ受診した人の割合です。

歯科のみならず、これから病院受診を予定している場合は、健康手帳をお渡ししますので、学級担任までお知らせください。



目が疲れたときは...

遠くを見て目を休めるだけでなく、こんな方法もありますよ。試してみてね。

目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。

目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。