



ひらかたしりつくまほしやうがっこう
枚方市立樟葉小学校
 ほけんしつ
保健室
 れいか 3.10.1 ほつこう
令和3.10.1発行

10月に入りだんだん朝晩が涼しくなってきました。みなさん、体調を崩していませんか？
 10月は運動会も予定されています。日中はまだまだ暑い日が続いていますので、こまめに水分補給をしながら熱中症に気をつけましょう。

☆ **はじめまして**

9月27日から樟葉小学校にきました。
 ほけんしつ まえはら さとみ
 保健室の 前原 利美 です。
 どうぞよろしくお願ひします。

し かけんしん
歯科検診があります

10月20日(水) 9:00～・・・1、2、3年生
 10月21日(木) 9:00～・・・4、5、6年生
 当日の朝は歯をピカピカに磨いてきてください。

しきかくけんさ
色覚検査があります

2学期中に4年生の希望者を対象に色覚検査を行います。後日、希望調査の用紙を配付いたしますので、ご確認をお願いします。

しんがた けんさ
モアレ検査があります

10月25日(月)に5年生の希望者を対象にモアレ検査を行います。後日、希望調査の用紙を配付いたしますので、ご確認をお願いします。

秋でも！暑い日は



しつかり熱中症対策

10月10日は目の愛護デー 00

みなさん、普段から目を大切にしていますか？
 暗いところでスマートフォンやタブレットを見たり、長時間画面に集中すると目は疲れてしまいます。使うときは時間をきめて休憩するなど、目にやさしい生活習慣を心がけましょう。

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

しんがた かんせんしやう
**新型コロナウイルス感染症の
 影響による視力低下！**

近年、学童の視力低下、近視の増加が問題になっています。その原因として屋外活動の減少や近いところを見る作業の増加があげられています。気づかないうちに視力が低下していた…なんてことにならないように、白ごころから意識して目を大切にしましょう。

● 予防法 ●

- ・屋外活動の時間を増やす。
- ・近いところを見る作業は少なくとも30cm以上離して作業する。また、30分以上は遠くを見て連続させない。

本を読むときのポイント



- ①部屋は明るく！
 手元が暗い状態で本を読むと、目が疲れてしまいます。部屋の照明や手元のライトなどをつけて明るくしましょう。
- ②正しい姿勢で！
 寝転がったり、下を向いたり背中を丸めたりして読むと、目と本が近くなってしまいます。座った姿勢で、目と本の間は30cmはあけるようにしましょう。
- ③休けいを取る！
 本を長い時間読むと、目の筋肉が疲れます。休けいを取って目を休めましょう。

どっち？
 あなたの「きき目」

みなさんは「右きき？ 左きき？」と聞かれたら手や腕、足のことだと思いかもしれません。でも、目にも「きき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうですよ。

きき目の調べ方

- ①数mくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見えるほうがきき目。

