

ほけんだより 10月

令和4年 10月3日
新開小学校 保健室

は 晴れた日が続き、運動会に向けた各学年の練習に熱が入っています。なつかしい曲も流れ、私も楽しい気分になります。

3連休後の感染症の拡大が心配されましたが、欠席者も多くはなく、学級閉鎖を気にするような状況を脱し、一安心です。

さて、10月といえば、10日の目の愛護デーです。目に負担をかけない生活を心がけて過ごしましょう。

10～11月の保健関連行事

10/20 就学時健康診断

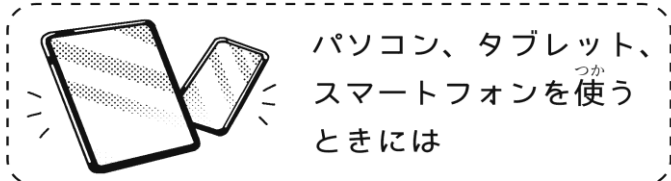
11/10 歯科健診（全学年）

☆保健目標☆

「目を大切にしよう」



目を使い過ぎていませんか？



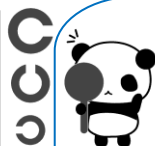
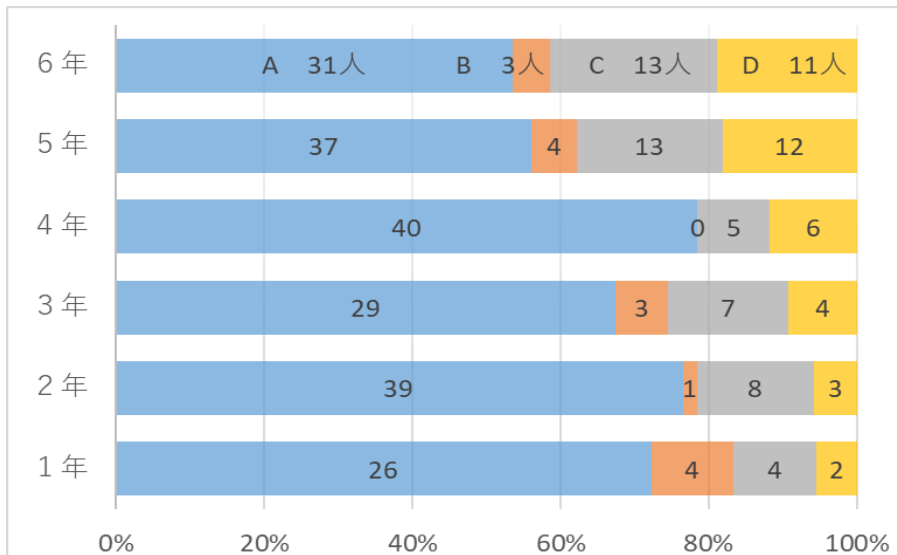
目から30cm以上
はなして見る

30分に1回は、
20秒以上遠く
を見る

1日120分、
外で活動す
ることも目
にいいよ。

© 少年写真新聞社 2022

【5月の視力検査の結果】 ※右左の裸眼どちらか低い方の視力分類



5・6年生の目はだいぶ疲れているけれど、一度下がった視力は戻りにくいので大切にしましょう。

体から脳に入る情報の8割は「目」からなんですよ。

Aは1.0以上 Bは0.9~0.7
Cは0.6~0.3 Dは0.3未満

黒板の文字を読み取るためには、1.0以上必要とされています。

~ウィズ・コロナ~

~感染症と上手につきあい、豊かに生活しましょう~

- ① 食事前は必ず石けんで手を洗う。
- ② 密集しない。人との間隔をとる。換気する。
- ③ 人と話す時等はマスクを着用し、運動時は外す。

医学の専門家がマスクを長時間着用することによる身体への影響を心配しています。例えば、頭痛などもその一つです。マスクを外してよい時は、積極的に外して、酸素を十分に取り込みましょう。