



令和8年9月30日
札幌市立あいの里西小学校
保健室
No. 6

気温の変化に注意

段々と秋が深まり、朝晩と日中の寒暖差が大きくなってきました。

「登校時は肌寒かったのに、学校で過ごすうちに暑くなってきた」というお子さんの声を聞くことがあります。上着など服装で調整しながら、お子さんが日々を元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。



今年は、例年になく早い時期にインフルエンザの流行が見られています。インフルエンザやコロナなどの感染症の予防には手洗いが効果的です。忙しいときは、つつい簡単に手洗いを済ませてしまうことも多いかと思いますが、ご家庭でも、今一度こまめで丁寧な手洗いの習慣付けを意識して過ごしていきましょう。

ただしい てあらいは していますか？ さいごに はんかちで みずを ふきとりましょう

1. みずで ぬらす



2. せっけんを てにとり、よくあわだてる



3. てのひらを あらう



4. ゆびの あいだや、てのこうを あらう



5. ゆびさきをあらう



6. おやゆびを あらう



7. てくびまで しっかりあらう



8. しっかり みずですすぐ



17

上の図は今年度の4月、1年生に向けて手洗い指導を実施したときに使用したスライドです。正しい手洗いの方法を身に付けるために、ご家庭でも実践していただけるとありがたいです。

ハンカチ・ティッシュを忘れずに！

学校生活の中で頻繁に使うものですので、必要になったときにすぐに取り出せるよう、肌身離さず持ち歩きましょう。





私たちは、目から日々たくさんの情報を得ています。子どもたちにとっても見る力は生活や学習、遊びを支える重要なものです。

近年は、子どもたちにとってスマートフォンやタブレットがより身近なものとなり、液晶画面を見る時間が増えています。

目の健康を守るためにも目の使い方を振り返り、目を大切に過ごしてほしいと思います。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1
目と画面の距離は 30cm 以上に

ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2
目はこまめに休ませる

30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3
使用ルールを決める

長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない

ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

近視進行予防動画シリーズ

★
エピソード1 進む近視をなんとかしよう 大作戦の巻



★★
エピソード2 進む近視から世界を守ろう 大作戦の巻



★★★
エピソード3 進む近視をなんとかしよう！ イヌ、屋外活動をおすすめするの巻



子どもの目を守る活動として日本眼科医会によって作成された動画のご案内です。
お子さんと一緒にぜひご覧ください。