

ほけんだより 10月号



札幌市立藤の沢小学校

保健室

10月号

10/2(金)は全学年視力検査と身体測定です

<時間> 1時間目 1・2・3年生

2時間目 4・5・6年生

<場所> 視聴覚室・相談室

<服装> 軽装

頭の上で髪をしばったり、ピンでとめたりしないでください



※眼鏡を使用している人は、つけたままで測るので持ってくるのを忘れずに!

目指せ! 目の健康マスター

スタート!

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう!
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず!

ルール
ぜんぶのマスを通ろう
一度通った道・マスは通れないよ

まえがみが目に
かからないようにする

本やタブレットを
30分見たら5分休む

ペンキようは
適度な明かりでする

たくさん寝る

外で遊ぶ

背すじをのばして
すわる

目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといーよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ



おめでとう! これできみも
「目の健康マスター」だ!
これからも目を大切にね

こんなこと していませんか？

自分の生活を振り返ってみま
しょう。友だちやおうちの人
に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

10月10日は目の愛護デーです。もうすぐ行く視力検査でB～Dだった人や、4月の結果よりも視力が下がってしまった人は眼科で一度診てもらうことをおすすめします。目が疲れた時は遠くを見たり、まばたきなどで目を動かしたり、目を温めてリフレッシュさせましょう。

正しい手洗いで元気にすごそう！



石けんをよく泡立てて、指の間までしっかりこすり合わせます。



洗い残しやすい親指や手首、爪の間も念入りに洗いましょう。



ここが「洗い残しやすい」ポイント！

指先、指の間、親指の付け根、手首は特に意識して洗いましょう。

手洗いの タイミング



外から帰ったとき



トイレの後



ごはんを食べる前

10月は朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、空気も少しずつ乾燥してくる時期です。正しい手洗いをして、感染症を予防していきましょう。洗い終わったら、清潔なハンカチで水分をしっかり拭き取ることも忘れずに！