ほけんだより 10月

10月の保健目標

☆　目を大切にしよう

NO．６ 令和６年９月２６日 10月号 猪子石小学校保健室（おうちの人と一緒に読みましょう）

過ごしやすい季節になります！

９月は残暑が厳しく、熱中症の心配があるため、暑さ指数が高く運動場で遊べない日が続きました。教室で過ごす日が多くありましたが、室内での過ごし方が原因で起こるけがは少なかったです。一人一人が安全に気を付けて過ごすことができましたね。１０月になると、朝晩と日中の気温の差で体調を崩しやすくなります。上着などで調節しながら、体を動かして元気よく過ごしましょう。

手洗い忘れていませんか？

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

普段の手洗いのチェックをしよう！

□　左にある６つの手のポーズを全部使って洗えた

□　石けんを使って洗った

□　洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふいた

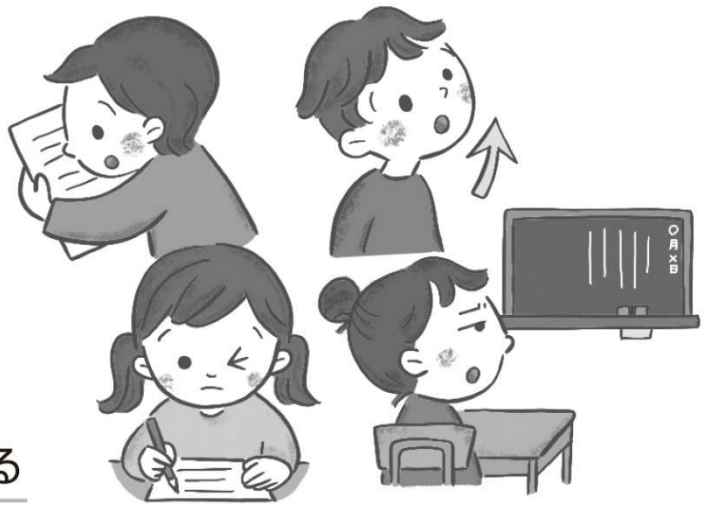
10月10日は 目の愛護デー

目を大切にしましょうという日が、「目の愛護デー」です。普段、タブレットやゲーム、スマホを使っているとき、目との距離は近すぎませんか？電子機器と目との距離は３０センチが目安です。また、寝る前に使っていると、なかなか寝付けないなど、睡眠の質が下がる原因にもなります。寝る１～２時間前には使用するのをやめるようにしましょう。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか

- ☑ 近くで見る
- ☑ 顎を上げて見る
- ☑ 目を細めて見る
- ☑ 片眼を閉じて見る



もし一つでも当てはまる場合は、眼科で視力低下がないか確認しましょう。見えにくい場合は、眼鏡の使用を相談してください。

子どものメガネはいつから？

～おうちの方向け～

子どもの視力は８歳ごろまでに大人と同じ機能が完成されると言われ、特に６歳ごろまでが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままでいると、より見えにくくなり、眼鏡やコンタクトで矯正されない「弱視」になってしまうこともあります。また、視力の状態に合わせた眼鏡に調整することも大切です。

眼鏡を選ぶときに大事なのは、「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだと、どうしてもかけ続けることが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。