

ほけんだより

にししょうがっこう ほけんもくひょう
西小学校 保健目標

けんこう かん ちしき ぎのう しゅうとく
健康に関する知識や技能を習得し、
しょうがい しょうがい みずか けんこう ほし
生涯にわたって自らの健康を保持・
ぞうしん ぞうしん じどう いくせい
増進することのできる児童の育成

令和7年10月1日
上尾市立西小学校 保健室



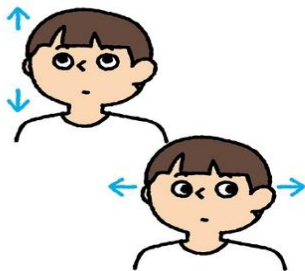
がっき はじ げつ た せいかつ ととの きおん
2学期が始まり1か月が経ちました。生活リズムは整いましたか？気温もだいぶ
さ す きせつ にちゅう あた はださむ きおん さ
下がり過ごしやすい季節になりました。日中の暖かさと朝夕の肌寒さ、気温差が
おお じ き たいちよう くず ようふく ぬ き たいおんちようせい
大きくなるこの時期は体調を崩しやすいです。洋服の脱ぎ着で体温調整をしたい
ですね。

め たいせつ
目を大切にしよう

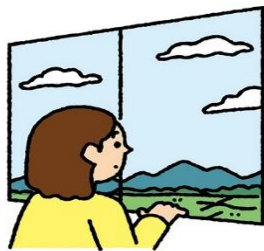


10月10日は目の愛護デー

し 知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がける
ことが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



がんきゅう じようげ きゅう うご
眼球を上下左右に動
かすなどして、目の
きんにく
筋肉をストレッチ。



ちか み じかん
近くを見ている時間
つづ あと とお
が続いた後は、遠く
けしき なか
の景色を眺める。

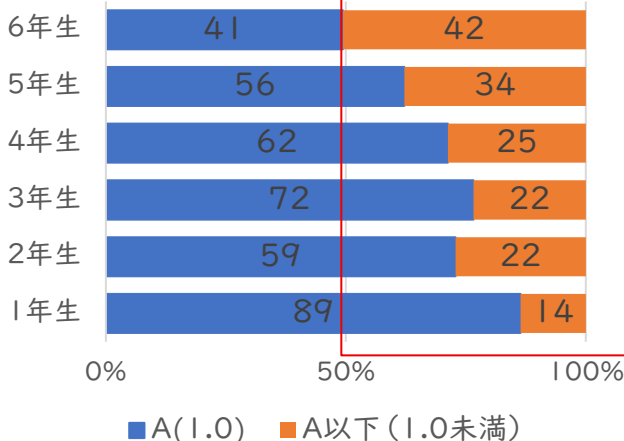


40℃くらいの蒸しタ
オル等で、5～10
ぶんてい ど あたた
分程度温める。

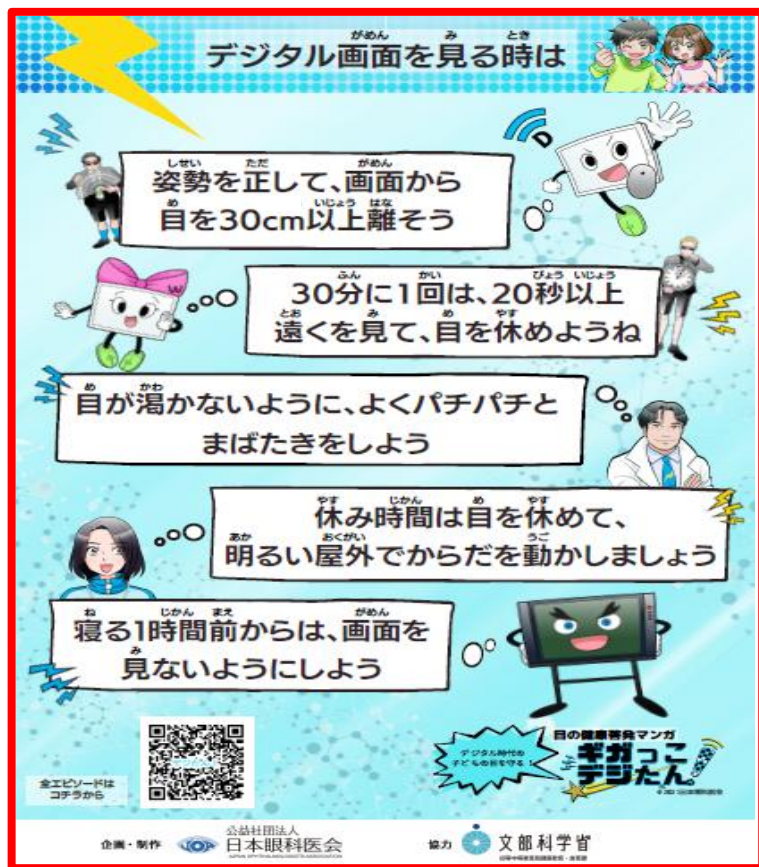


いた じゅうけつ ぼ
痛みや充血がある場
あひ みず かた しぼ
合は、水で固く絞っ
たタオル等で冷やす。

しりよくけんさけっか
視力検査結果



がっ じっし しりよくけんさ けっか がくねん
4月に実施した視力検査の結果では、学年があ
がると視力が低下している児童が増えています。
しりよくてい か げんいん きん し たいしつ ば あい
視力低下の原因の近視などは、体質の場合もあ
り、防げないこともあります。目に「近い距離で、
なが じかん ちか もの み つづ たいよう
長い時間、近くの物を見続けること」と、「太陽の
ひかり 光にあたらぬこと」が、視力によくない影響が
ある ことが、わかっています。目に近い距離で使
ようするタブレットやゲーム機などのデジタル画面を
つか 使うときは、「目を守るルール」があることを覚えて
おくことが必要です。



「目の健康を守る使い方」を呼びかけている日本眼科医会のホームページとリーフレットから、デジタル画面を見るとき「目の健康を守るルール」です。左の5つのポイントをおさえましょう。

<タブレット使用時の姿勢について>

姿勢を正すと、タブレットと目の距離が一定となり、疲れにくくなります。画面を見るときに、できているものは、□にチェックして、確認してみましょう。

- 背中を伸ばし、よい姿勢で見ている。
- 目と画面の距離は 30 cm 以上になっている。
- 目からの視線と画面を垂直にして見ている。
- 照明の映りこみを避けるようにしている。
- タブレットの明るさも調整している。
- 部屋の明るさも調整している。

引用: 日本眼科医会 子どもの目・啓発コンテンツについて

https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html

正しく手を洗えていますか？



石鹸で手を洗うことは手についたウイルスを洗い流し、感染症予防につながります。みなさんは普段、どのタイミングで手をあたっていますか？正しい手洗いの方法、タイミングを知り、感染症予防をしましょう。

<手洗いのタイミング>

- ☆外から教室に入るとき
- ☆せきやくしゃみをしたとき
- ☆給食、掃除の前
- ☆トイレの後
- ☆共有のものをさわったとき

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をめらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

洗い残しやすい箇所に注意する



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

ゆびさき、指先や爪は反対側の手のひらでこする



おやゆび、親指や手首は反対側の手で握ってねじる



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！