

保健だより 10月



令和5年9月29日
さくら市立氏家小学校

10月の保健目標：目を大切にしよう

スマホやタブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『せい正しく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねぜ」をさける



ときどき休む
（1時間→15分ほど休けい）



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちがづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



10月7日は運動会！

運動するとき
チェックしよう

かきくけこ

かみ（髪）はまとめておこす

きってあるかな？
手足のツメ

くつのサイズは
合っている？

ケガ予防の
準備運動

こまめに水分
忘れずに



あげてはいけないものって？

人から素敵なプレゼントをもらうと、うれしいですね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症状があっても、他の人の薬では正しい効果が出ませんし、からだに悪いことがあります。ですから、「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってくださいね。

4月の視力検査の結果、視力低下や眼鏡が合っていない疑いのある人 200名に、眼科受診を勧めるお知らせを出しました。その結果…

受診済み 89名 (44.5%)	未受診 111名 (55.5%)
------------------------	------------------------

(9月29日現在)

安全・安心な生活を送るためには、黒板の字ははっきりと見えるくらいの視力が必要です。

未受診の人は早めの眼科受診をおすすめします。受診済みの場合はお知らせください。