

ほけんだより

10月号



藤沢市立羽鳥小学校 保健室 2025年10月

運動会^{うんどうかい}のまであと少し！ こんなこと^きに気^きをつけよう！

水分^{すいぶん}ほきょう^{きょう}をしよう

まずは運動^{うんどう}をする前^{まえ}に

水分^{すいぶん}をとるのがポイント！

運動中^{うんどうちゆう}や運動した^{うんどう}後も

こまめに水分^{すいぶん}をとりましょう！

あさごはんは必^{かなら}ず^た食べよう

朝ごはん^{あさごはん}は、午前中^{ごぜんちゆう}から元気に^{げんき}

動く^{うご}ために、とても大切^{たいせつ}です。

しっかり朝ごはん^{あさごはん}を食べて

元気に^{げんき}1日^{いち}をスタート^たしましょう！



ぴったり^あのくつをはこう

サイズの合^あったくつをはくことで、

しっかり動く^{うご}ことができ、

ケガ^{けが}の予防^{よぼう}にもつながります。

くつひもも、ぎゅっと結^{むす}んでね。

ぼうしをかぶろう

直^{ちよく}せつ頭^{あたま}に太陽^{たいよう}の光^{ひかり}が当^あたると

暑^{あつ}さで体調^{たいちゆう}をくずしやすくなります。

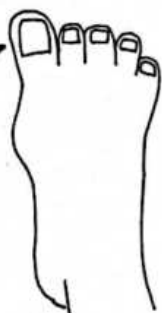
外^{そと}に出^でるときはぼうしをかぶりましょう。

たっぷり^あ すいみんをとろう

ねている間^{あいだ}に、体^{からだ}のつかれがとれていきます。

次^{つぎ}の日^ひに元気^{げんき}いっぱい運動^{うんどう}するためにも、夜^{よる}は早く^{はや}ふとんに入り、たっぷりすいみんをとりましょう。

手足^{あし}をチェック！ ツメ^{あし}は短^{みじか}く切^きってあるかな？



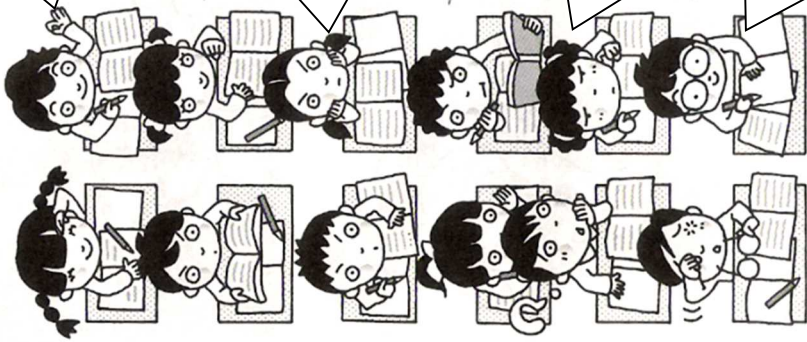
友達^{ともだち}にケガをさせないためにも、自分^{じぶん}がケガをしないためにも大切^{たいせつ}だよ！



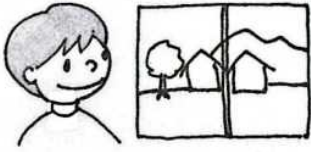

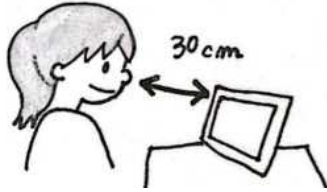

がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標 目を大切にしよう

こくばん じ み
黒板の字、よく見えるかな？

<p>1.0 以上 一番うしろからでも 黒板の字が見える</p>	<p>0.7~0.9 まんちよりうしろで ほとんど見えるが、 小さな字は見えにくい</p>	<p>0.3~0.6 まんちより前でも、 小さな文字は半分 くらいしか見えない</p>	<p>0.2以下 一番前でも、メガネや コンタクトレンズが なければはっきり見えない</p>
---	---	---	--




め たいせつ せいかつ こころ
目を大切にする生活を心がけよう！

 <p>テレビやゲーム・スマホは 30分に1回休けいする</p>	 <p>勉強や読書は、 明るいところとする</p>	 <p>ノートや本、タブレットは、 30cm以上目からはなす</p>	 <p>できるだけ毎日、 外で遊ぶ</p>
--	---	---	---

保護者のみなさまへ

日本では、40年ほど前から、近視の子どもの割合が増え続けています。スマートフォンの普及などにより、世界的にも、子どもたちの近視の増加や重症化が問題になっています。

近視は「見えにくい」という不便だけでなく、大人になってから眼の病気になる確率が大幅に上がる要因であることが分かってきました。

近年では、近視の進行を抑制する治療法が確立され、治療できる病院も増えてきました。「見えにくそうかな？」と思ったら、早めに専門医に受診し、適切な対応・治療に繋がしましょう。

こんな様子があったら、ぜひ眼科に受診を！

遠くのものを見るときに、
 目を細める

本やタブレットを使うときに、
 顔を近づけて見る

もっと詳しく
 知りたい場合はこちら

