

ほけんだより



R5.10.24
 ひのしょう 日野小ほけん室
 れいわ ねんど だいごう
 令和5年度 第7号

運動会が終わってから、つかれから体調をくずしてしまう人が増えてきました。

洋服のくふうや病気のよぼうのためにできることをしていきましょう。



10月のほけん目標：目を大切にしよう



目にやさしい生活は？ ～毎日の心がけが大切～



「見る」というやくわりで毎日の生活を助けてくれる目。そんな目を大切にするために、できる目にやさしい生活はどのようなことでしょうか？ ()に入る言葉を考えてみましょう。



①()を
 決めて休む

十分な②()を
 とる【8時間以上】

バランスのよい
 ③()をとる



④()に
 気をつけてメディアを
 使ったり、勉強したりする

⑤()に
 気をつけて、物との
 ⑥()をとる

⑦()は
 目にかからないように
 する

※ヒント きょり, 明るさ, 食事, 時間, しせい, 前がみ, すいみん

目だけで、1～25まで
さがしてみましょ。う。
何秒でさがせるかな！？

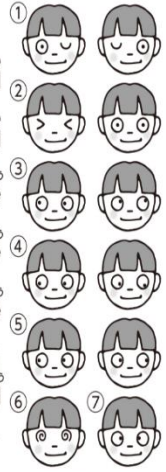
- こたえ ①時間 ②すいみん ③食事
④明るさ ⑤しせい ⑥きょり ⑦前がみ



やってみよう のストレッチ

ス マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイグ……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point
肩の力を抜ぎ、
ゆっくり呼吸しながら行いませう。

保護者の方へ

【目の健康について】

10月末から本年度2回目の視力検査を体重測定と同日に実施します。
本校は、視力B以下の児童は全国平均より少ないものの、
D(0.3以下)が全国平均よりも大幅に多いです。【右図】
視力低下は、2～3年生からぐっと増える印象を受けます。
Bとなった時に、早めの眼科受診をすることで、早めの対策を
講じることができるのではないかと思います。
メディア使用についても、体が成長している今この時期を特に大切に、
改めて「ご家庭でメディア使用時のルール」(目の健康も含む)の設定をお願いいたします。

学年	割合(%)	全国
1	1.2%	0.5%
2	2.0%	1.1%
3	6.5%	3.0%
4	16.8%	6.8%
5	18.3%	10.5%
6	27.5%	14.6%
全体	12.0%	6.2%

【感染症予防のために】

インフルエンザの流行も見られています。季節の変わり目や疲れで体調を崩しやすい時期ですの
で、スマイルカードで取り組んだ生活時間の見直しと睡眠時間の確保等から、「抵抗力を高め、予防に
つなげられたらと思います。
また、「咽頭痛(のどの痛み)」を訴える児童も多いです。コロナ禍で身に着けた「手洗い・うがい」習慣
の意識で、「抵抗力を高める + 感染経路を断つ(手洗い・うがい)」で感染症予防対策の継続のお声
がけをお願いいたします。

【受診後のおしらせの提出・のびゆくからだ配付について】

歯科(ピンク)・視力(黄色カード)を病院受診されましたら、すみやかに学校へ提出をお願い
いたします。11月に歯科の受診について、未提出者の確認をいたします。

視力カードは10月末からの視力検査で使用しますので、お持ちの場合返却をお願いします。

のびゆくからだを、体重・視力検査後学年毎に配付いたします。お子様の成長について確認されてく
ださい。