

ほけんだより10月

令和6年9月30日
川中島小学校 保健室

朝晩が涼しく過ごしやすい季節となり、秋の訪れを感じるようになりました。この時期は、日中と朝晩での気温差が大きくなるため、体調を崩しやすくなります。しっかりと体調管理をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

みなさん、「目の愛護デー」を知っていますか？「10」と「10」を横（**こ**）にすると、目と眉に見えることから、10月10日が目の愛護デーになったそうです。

目と姿勢をまもろう！

スマホ・タブレット・ゲームのつきあい方

スマホやタブレットなどは、わたしたちの生活にかかせないものとなりました。また、ゲームで遊ぶ人も多くなっています。みなさんの目の健康を守るためにも「目を大切に」「姿勢よく」が大切になってきます。上手に付き合っていきましょう。

部屋を明るく！

電気をつけるなど、部屋全体を明るくしましょう。



距離をたもとう！

画面から目を30センチ以上離しましょう。



時々休む！

30分に1回は目を休めましょう。遠くを見ると目の筋肉がゆるみます。

普段の生活で、意識をしよう！

良い姿勢で！

背筋をピンと伸ばし、猫背に気をつけましょう。

時間を守ろう！

1日使用時間を決めてから使用しましょう。



目に良い食べ物！

にんじん、ホウレンソウ、豚肉などは、目の疲れや乾燥を防いでくれます。



もうすぐ運動会です！～準備はできていますか？～

早寝・早起き・朝ごはん

早め寝て疲れをとりましょう。また、朝ごはんは1日のエネルギーになります。



水分補給

こまめに水分補給をしましょう。のどがかわく前に水分をとるのがポイントです。

つめを切ろう

つめが長いと、自分や他の人がけがをしてしまいます。お家で短く切りましょう。

