

ほけんだより 10月

枚方市立長尾小学校



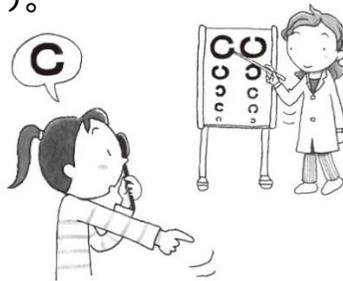
10月10日は

「10」を横に向けると目とまゆげの形に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。

10月には視力検査もありますので、この機会に自分の目について見直してみましょう。

<視力検査日程>

1年生: 10/3 2年生: 10/4 3年生: 10/5
 4年生: 10/6 5年生: 10/10 6年生: 10/11



目、疲れてないかな？

スマホ、タブレット、テレビ・・・集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。ほかにも、下記のような症状があったら目が疲れているサインです。ゆっくり目を休ませてください。



目にいい生活とは

長時間見ない(ICT 機器を)

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



感染症対策をしよう

現在全国的に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染者数が増加しており、枚方市においても例外ではありません。本校でも9月に2クラスで学級閉鎖があり、他校でも学級閉鎖が行われています。だから、改めて感染対策を意識して生活するよう心がけてください。

- ① 手洗い・うがい
- ② アルコール消毒
- ③ 換気

正しい手洗いの方法



