

ほけんだより10月

2023年 10月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室

9月に入ってから、本校ではインフルエンザが流行っています。全国的にもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行っており、学級閉鎖や学年閉鎖をしている学校が増えているようです。みなさんには、こまめな手洗いや換気を心がけて、元気に過ごしてほしいと思います。咳が出る人は、なるべくマスクをしてくださいね。



10月10日は「目の愛護デー」

近年、世界的に子どもたちの視力低下が問題になっています。遠くが見えづらくなる「近視」の子が増えているのです。近視になると、大人になってから色々な病気にかかりやすくなるので、近視にならないよう今のうちから気をつけましょう。

目と姿勢をまもるスマホやゲームとのつきあい方

部屋を明るくする



「寝ながら」「ねこせ」をさける



30分に1回は休む



ごはんのときは使わない



目と画面をちかづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ！



10月は視力検査をします。視力は、成長による体の変化や環境の影響を受けて変わることがあります。視力がB、C、Dと言われた人は眼科で診てもらいましょう。



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！



黒板の文字が見えにくい

目を細めない
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする