



# ほけんだより

## 10月

令和5年10月23日  
 横浜市立山田小学校  
 校長 藤原 明美  
 養護教諭 末吉 美穂

暑かった夏が過ぎ、雨がふり続いたかと思えば、朝晩はすっかり涼しくなり、秋の訪れを感じます。朝晩の気温の差が大きくなると体調を崩しやすくなります。免疫力(うつる病気に負けない力)アップのために栄養と睡眠をたくさんとり、たくさん体を動かしましょう!



### 目を大切にしよう!



「1010」を横に倒して見るとちょうどまゆげと目の形になることから、10月10日は目の愛護デーとなっていて、10月は目の愛護月間です。最近ではテレビゲームなどをやりすぎて涙が少なくなったり(ドライアイ)、姿勢が悪いためにひどく目がつかれて肩がこったり、頭がいたくなったりする人が増えているそうです。大切な目を守るため、白ごころから目に優しい生活を心がけたいですね。

## 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか?



前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか?



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器のなかでまばたきをする

近づきませんか?



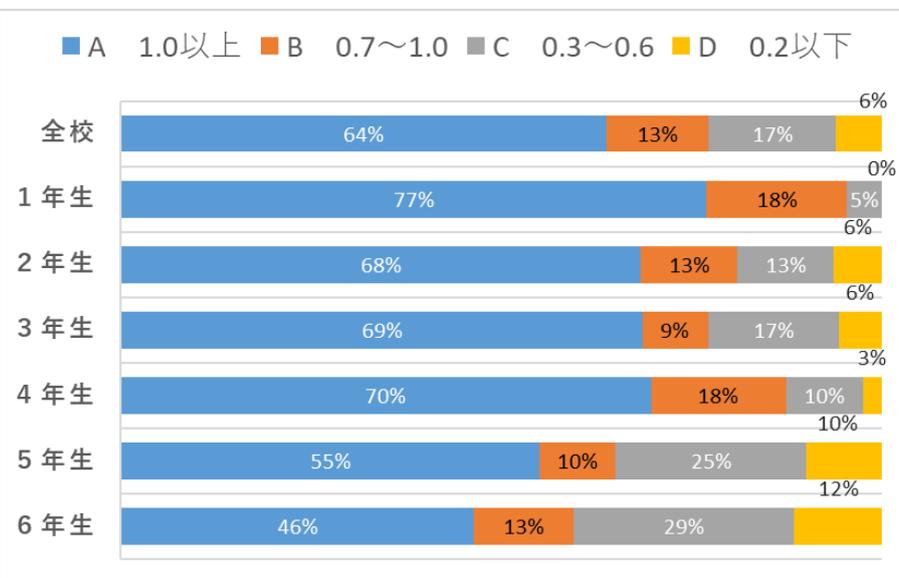
本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか?



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

### 山田小 4月 視力検査の結果



学年が上がっていくにつれて、1.0が見える人が減ってくる傾向があります。全校で、1.0が見えている人が64%という結果でした。



# 後期 発育測定(身長・体重)のお知らせ

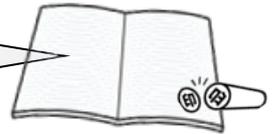
10月17日(火) 5年生、6年生  
 18日(水) 3年生、4年生  
 19日(木) 1年生、2年生  
 20日(金) 5. 6. 7組



学級閉鎖によって実施できていないクラスがあります。改めて実施する予定です。

\*健康手帳はこちらをごらんください。1・2・3年生 … P7  
 4・5・6年生 … P8～9

健康手帳は確認後、ご捺印もしくはサインの上、担任に提出してください。よろしくおねがいいたします。



## はやり目(流行性角結膜炎)になったら

※はやり目はウイルスによってうつる病気です。まわりの人にうつさないための配慮が必要です



ふようい め  
 不用意に目を  
 さわ 触らないようにする



いしや きよか  
 お医者さんの許可が  
 がっこう やす  
 で 出るまで学校は休む



かぞく  
 タオルは家族でも  
 べつべつ つか  
 別々のものを使う



せつ あわだ  
 石けんを泡立てて  
 て 手をよく洗う

## タブレットを使った学習の機会が増えましたね

がめん め きより  
 画面と目の距離は30cm

がめん かくだ  
 画面の角度を  
 かたむ 傾ける

ゆか りようあし  
 床に両足を  
 つける



せなか  
 の 背中を伸ばす

しり うし  
 お尻を後ろにして  
 ふか こしか  
 深く腰掛ける

タブレットを  
 つか  
 使うときは…



ぶんつか  
 30分使ったら、  
 とお みみ やす  
 遠くを見て目を休めよう

