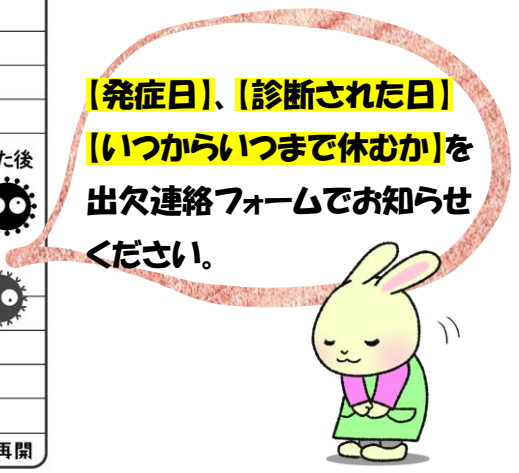
保健だより10月号

R8.10
芦原小学校
保健室

インフルエンザが流行り始めています

「え！もう！？」という声も聞こえてきそうですが、8月末から埼玉県はインフルエンザの流行期に入り、9月の2週目からは市内の学校でも学級閉鎖が出ています。芦原小はまだ少ないですが、インフルエンザの報告が聞こえ始めました。 音楽会や校外学習もありますので、家族みんなで予防に努めましょう。





～おねがい～



児童には、身の回りの清潔を保つため**「手を洗ったら清潔なハンカチでふく」「鼻水が出る時はティッシュできちんと鼻をかむ」**ことを指導しています。しかし、ハンカチとティッシュを身に着けていない児童も多いようです。

毎日忘れずに持ってこられるよう、今一度ご家庭での朝の声掛けをよろしくお願いします。

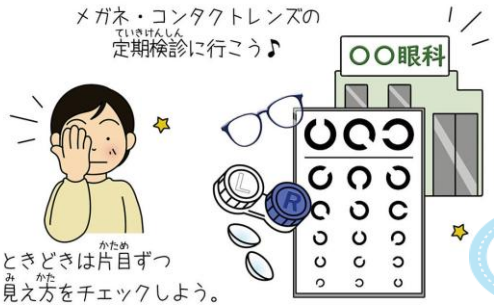


10月10日は 目の愛護デー



裸眼視力1.0未満（視力検査でBCD）の児童は全国的に増加傾向にあり、芦原っ子も例外ではありません。現代の生活は目を酷使することが多い環境ではありますが、目を休めたり屋外で活動したりする時間もしっかりとり、大人も子どもも目にやさしい生活を心がけたいですね。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目にやさしい生活を！





目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

親子でチェックしてみましょう！

- □ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- □ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- □ 正しい姿勢で勉強する
- □ 前髪が目にかからないようにする
- □ 栄養バランスのよい食事をとる
- □ 夜、寝る前にスマホは使わない
- □ たまには、遠くを眺める







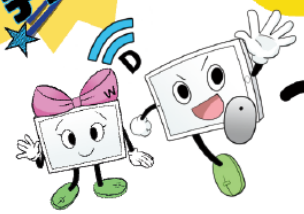


子どもの近視予防のリーフレットです。
ぜひお読みください！

下にスクロール

ギガっこデジたん

進む近視をなんとかしよう



～3つの大作戦～



©2022日本眼科医会

日本眼科医会HP
子どもの目

作戦1　画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

進む近視を止めたいぺ！
目と画面、30cmしっかり離そう！



日眼医公式マスコットキャラクター
めめぺん
©2024日本眼科医会

作戦2　30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



作戦3　外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
日かげでもいいのよ！



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION