

ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほ け ん し つ
2024年 10月 号

朝晩は気温が下がり過ごしやすくなりましたが昼間はまだまだ暑く熱中症対策が必要です。油断しないで続けましょう。

10月10日は目の愛護デーです。この日は他にも「スポーツの日」や「銭湯の日」(千十(1010)のごろ合わせ)「マグロの日」などがあります。マグロの日の由来は万葉集までさかのぼり、726年10月10日に山部赤人がマグロ漁を歌によんだことが由来とされています。加えてみんなの生活にとっても大切な日があります。それは

10月15日は「世界手洗いの日」です。

今年はずでにインフルエンザがでています。コロナウイルス感染症やマイコプラズマも流行っています。せっけんを使って正しい手洗いでウイルスや細菌を流しましょう。そしてきれいなハンカチでふきましょう!!そのために毎日新しいハンカチと交換してもらってください。



お知らせ:保健委員会で手洗い実験をしました。その結果を手洗い場とトイレのところにポスターにして貼ります。

実験は手洗いしないで給食当番したときや水だけで手洗った時、洗い残しの多い所などがあります。ポスターは一枚一枚違うのでしっかり結果と保健委員からのメッセージを読んで、自分の手洗いちゃんとできているか振り返ってください。

洗い残しの多い場所



手ちゃんと
あらえてる
かな?

大切にしよう

目を

十月の保健目標

先月、学年ごとに視力検査（スクリーニング）を実施しました。学校で測定した結果、裸眼視力B以下、矯正視力C以下の場合はお知らせをだしています。お子様が持ち帰った場合はご家庭で目の様子についてお話をし、病院受診をお願いします。またお知らせの紙は再発行できますので、ご希望の方は担任までお知らせください。



デジタル端末（スマホ・タブレット・ゲーム機）と目の健康について

デジタル端末（スマホ・ゲーム機・タブレットなど）の使用は目の疲れやドライアイ以外にも近視の発症の低年齢化や強度近視への進行など目の健康に大きく影響していることが最近注目されています。デジタル端末と上手に付き合い、「目の健康を守るルール5か条（日本眼科医会より）」を紹介します。



目に優しい姿勢だね！

目と画面が近いよ

1：タブレットの画面を見る時の姿勢は背すじを伸ばして画面から30cm以上離す。

2：蛍光灯などの映り込みを端末の置き方や画面の明るさの調節で防ぐ。

3：30分に1回は20秒以上画面より

目を離し遠くをみる、などを行い目を休める。

4：画面を集中して見ているとまばたきが少なくなり、ドライアイや疲れ目になりやすいので、まばたきを意識して行う。

5：休み時間は外で元気に遊ぶ。（最近の研究で紫外線に近視の発生を抑える働きが判明し、2時間程度の外遊びが近視の発生と進行を遅らせます。）



視力検査を実施したときに感じたこと。測定時に家に眼鏡を忘れたという人や、もってきいているけど学校でほとんど使っていないという人がいました。眼鏡のある人は毎日学校に持ってきてしょう。（受診結果に必要な時につけるという指示もあるのでいつもつけなくてもいいと思いますが）体育の時は外しても授業中に見えにくく目を細める時は眼鏡を使ってみてください。