



朝、夕の気温がさがり、過ごしやすくなりました。読書やスポーツなど秋を楽しみましょう。

昼と朝晩の気温の差が大きくなっています。

体温調節が難しく、のどの痛みや腹痛発熱などが起こりやすくなります。

睡眠時間をたくさんとり抵抗力を高めましょう。



### 【引き続き朝の検温をお願いします】

コロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。検温は朝必ずしてください。

観察表は毎日記録します。観察表はすでに配っていますが失くした人は担任の先生にもらいましょう。

密集・密接・密閉を避け、石鹸での手洗い、マスクの着用、大声を出さないなど自分でできる予防をしましょう。

### 【10月保健行事の予定】

10月4日(火) 尿検査 全学年

10月3日(月)～10月7日(金) 視力再検査 対象者のみ

10月18日(火) 就学時健康診断(来年1年生になる人)

### <10月10日は目の愛護デーです>



秋の視力検査をしました。6月から視力の変化がないか測定しました。

家庭や学校でデジタル端末の使用時間が増加しています。(携帯電話・タブレット・パソコン・ゲーム機など)

正しく機器を使用して視力低下や眼精疲労を防ぎましょう。

☆画面と顔を30cm以上離す。目線と画面が垂直になるようにする。

部屋全体を明るくする。

画面の映り込みが出ない工夫をする。(上からのぞき込まないなど。)

☆30分以上画面を見続けない。画面の色の組み合わせに注意する。

30分画面を見たら20秒以上遠くをみる。体を動かす。

☆背筋を伸ばして姿勢をよくする。

姿勢が悪いとつかれやすく、頭痛・肩こり・視力の低下などをおこす。

☆就寝1時間前からデジタル端末は使用しない。

入眠作用のあるメラトニンという物質がでにくくなる。

☆外で体を動かす。



視力が低下すると次のようなことが起こることがあります。

- ① 物が見えにくく、見間違いや分からないことがでてる。
- ② 見えにくいので、人より疲れやすく集中力が低下する。
- ③ 字を書く時や読む時、前かがみになり姿勢がわるくなる。
- ④ とっさに段差や距離の判断がしにくく、ケガや事故につながりやすい。
- ⑤ 将来的に目の病気にかかりやすくなる。(緑内障や網膜剥離など)

