

ほけんたより10月

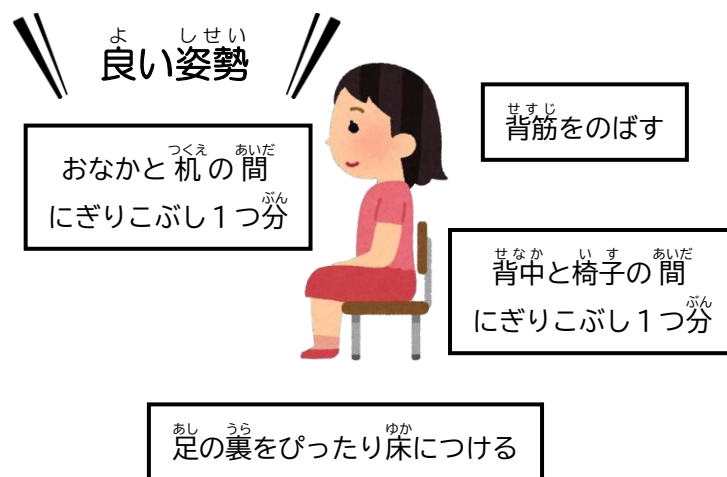
令和8年10月
飯山満小学校 保健室
お子さんと一緒にお読みください

夏休みが終わり1か月経ちました。今週は台風の影響もあり雨ばかりですが、少し動くと、まだ、暑いと感じる日もあります。また、朝晩と日中の気温差もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。例年に比べて、早くはやり出しているインフルエンザですが、飯山満小はまだ少なく体調不良者も多くはありません。が！油断は禁物です。はやりだしてからでは遅いので、普段から規則正しい生活や手洗い・うがいを心がけて過ごし、インフルエンザに負けないようにしましょう。

今月の目標 目を大切にしよう



読書や勉強	テレビやゲーム、スマホ	前髪
 - 姿勢を正しくする - 手元が明るすぎたり、暗すぎたりしないように、ライトなどで明るさを調節する。	 - 寝転んで見ない - 画面に近づきすぎない - 長い時間続けて見ない ※ あらかじめ使用時間を決めておきましょう！	 - 短く切る - 目にかからないようにピンなどでとめる



テレビ・スマホ・パソコン
画面を見るときは…

- ・スマホ: 30 cm 以上
- ・パソコン: 40 cm 以上
- ・テレビ: 画面の高さの3倍分の距離

離れて見るようにしよう！

※ 画面に集中していると、人はつい『まばたき』を忘れてしまいます。いつもは1分間に15回くらいする『まばたき』が、画面をみていると半分以下（8回くらい）に減ってしまうといわれています！『まばたき』が減ると目がかわいて「ドライアイ」といって、目がしょぼしょぼしたり、文字がぼやけて見えにくくなったりしてしまいます。画面をみるときは、たまに「パチパチ」と意識して『まばたき』をしましょう！