ほけんだより

10月

令和８年度
八木が谷北小学校
ほけんしつ

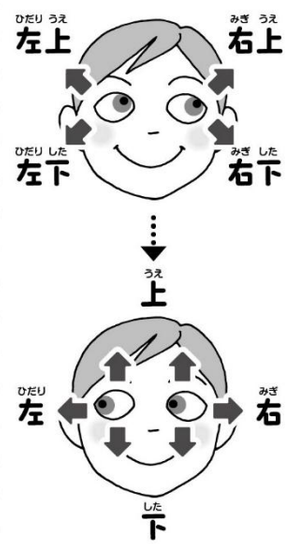
スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋がやってきました。なにをするにも心地よい季節ですね。しかし暗くなるのが早くなり、室内で過ごす時間が増えてくる頃かと思います。10月10日は「目の愛護デー」です。今月はゲームやテレビ、スマートフォンを見る時間を減らしたり、大切な「目」の健康についても一緒に考えてみませんか。



疲れ目かも？ そんなときは 目のストレッチ

３秒ずつ各方向を見つめます。

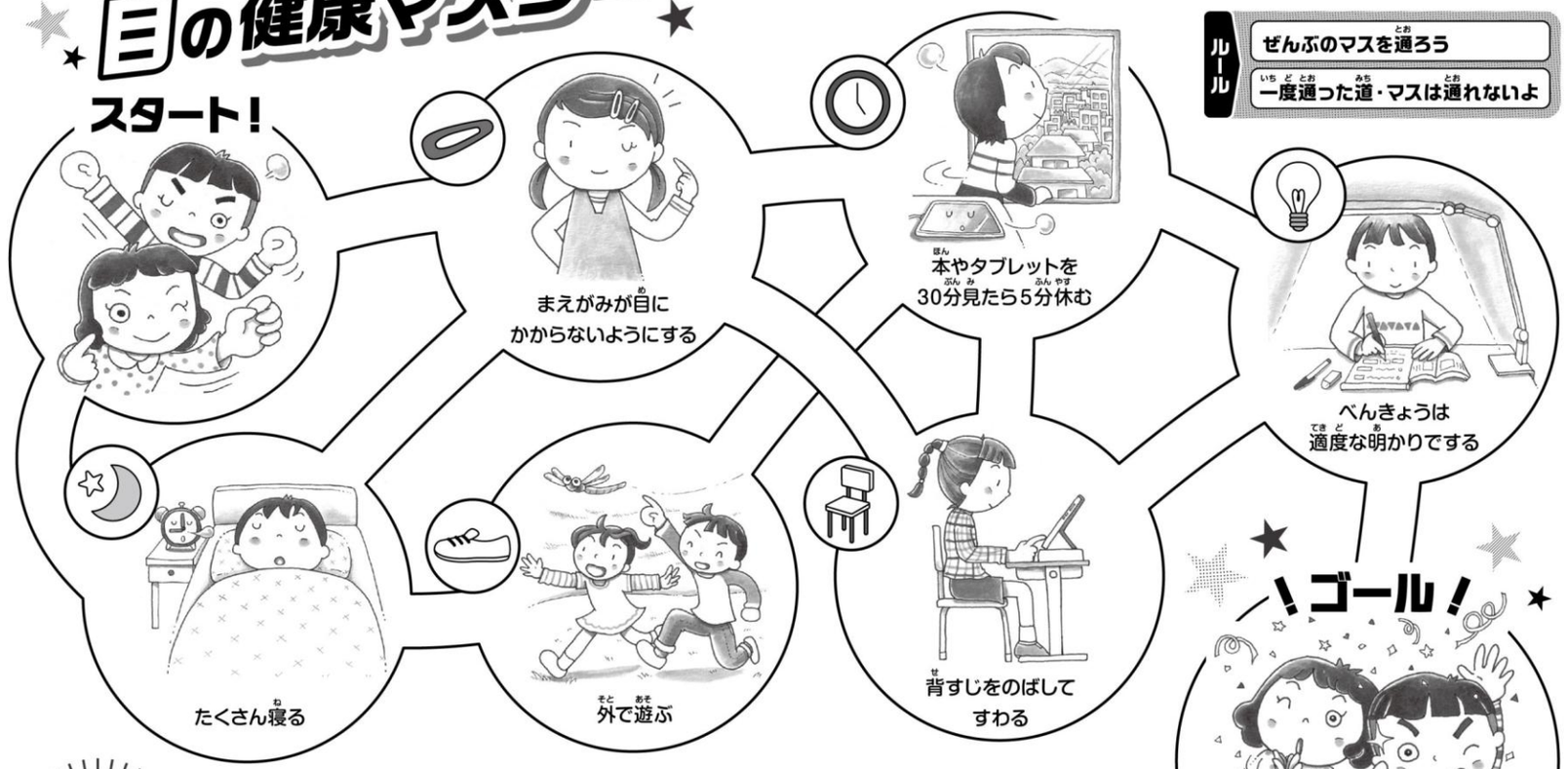
☑次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す
☑顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら



目指せ！目の健康マスター

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール
ぜんぶのマスを通ろう
一度通った道・マスは通れないよ



目にやさしい生活のポイント



- 本やタブレットは目から30㎝はなそう。背すじをのばすと自然ときょりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら５分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

こたえ ⑤→③→①→④→②→⑥

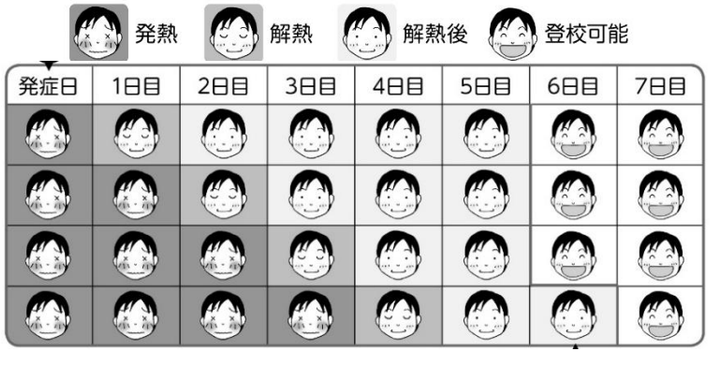
保護者の方へ

市内では昨年より１ヶ月早くインフルエンザ注意報が発令されました。今後、更なる感染拡大が予想されますので、感染対策をお願いします。

また、インフルエンザは出席停止となります。発熱等の症状がある場合は早めに受診し、インフルエンザと診断された場合は学校への連絡のご協力をお願いいたします。

【インフルエンザ出席停止期間】

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



※発症日を０日目と数えます。