

すこやか



磐田市立青城小学校
ほけんだより
令和5年10月25日

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

目の健康を守るために…

① 前髪が目にかからないようにしよう

前髪が長いと毛先が目に入って、目を傷つけてしまうことがあります。
前髪が長く伸びている人は、ピンでとめるか、短く切るようにしましょう。



② 外で体を動かそう

日中、外で過ごす時間が多いと、近視になりやすいと言われています。
晴れている日は、外で体をうごかしましょう。



③ タブレットやゲームの使い方を直そう

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足をつける

タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

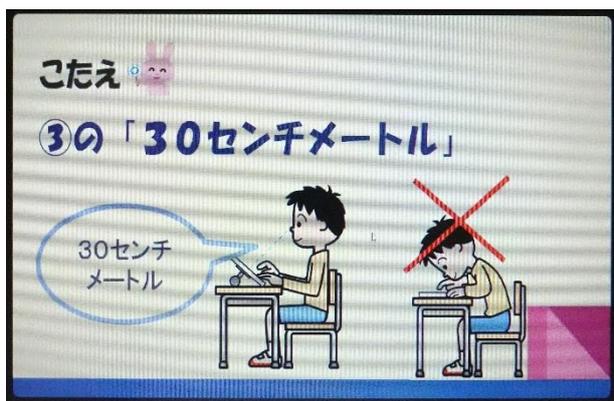
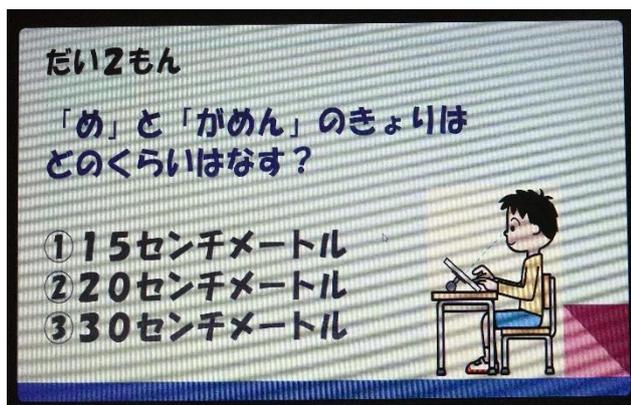
30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



保護者の皆様へ

★ 10月健康安全の日 ★

10月の健康安全の日は、「目を大切にしよう」をテーマに保健委員会の児童が担当をしました。近年、一人一台端末の普及にも伴い、「裸眼視力が1.0未満」の児童が増加しています。近視になると、大人になってから目の病気にかかるリスクが高くなるという報告もあります。目を守るために端末を使うときにどのようなことに気をつければよいか、クイズを通して考えました。最後には、全員で目の疲れをほぐす体操をして目をすっきりとさせることができました。



10月の健康安全の日を担当した保健委員のみなさんです。発表を通して、目を大切にするためにできることを全校に伝えました。

★ 薬学講座を行いました ★



10月5日に6年生を対象に薬学講座を行いました。学校薬剤師の栗原孝行先生（木の香薬局）を講師にお招きし、薬の正しい使い方や、お酒・たばこの害、薬物乱用の危険性等について教えていただきました。

講話の最後には、学んだ知識をもとに、たばこを勧められたときの断り方を考えました。身体への悪影響や依存などの危険性を入れて、きっぱりと断る伝え方を考えることができました。