



令和5年10月
富士宮市立稲子小学校
保健室

朝晩がすずしくなり、秋の気配を感じられるようになってきました。日中と朝晩の気温差が大きくなってくるこの時期は、体調を崩しやすいので気をつけましょう。また、静岡県ではインフルエンザが流行期に入りました。こまめな手洗いや咳エチケットなどの感染予防を心がけ、体調が悪い時は無理せず休むことも大切です。

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう



10月10日は、「目の愛護デー」です。目が疲れやすい生活をしていませんか？
習慣を見直して、目を大切にしましょう。



こんな症状はありませんか？

☒ チェックしてみよう！

- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ ぼやけてみえる
- ☐ 目がかわく
- ☐ 目やにが出る
- ☐ 涙が出る
- ☐ 目が赤くなる
- ☐ 光がまぶしい
- ☐ まぶたがピクピクする
- ☐ 首や肩がこりやすい
- ☐ 頭が重い、痛い



これらの症状は
目からのSOSです！

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね！

目にやさしい

環境

- 本を読んだり、勉強をしたりするときは部屋を明るく
- ノートや本に直射日光が当たらない
- 勉強をするときは手もとに陰をつくらない
- 前髪が目にかかっていない



目にやさしい

行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- 画面と目の距離を離す
- たっぷり睡眠をとる



令和5年度学校保健委員会

テーマ「メディアとの上手な付き合い方」



日時 10月20日(金) 11:00～11:45

講師 社会教育課 清 和博 様



私たちの身近にあるスマホやゲームなどのメディア機器。楽しいコンテンツにあふれ、つい時間が経つのも忘れてさわってしまう…なんてことはありませんか？長い時間使用すると、みなさんの「体」と「心」にはどんな影響があるのでしょうか？メディアと上手に付き合っていくためのルール作りのポイントなどもお話ししていただきます。ぜひ、ご参加ください！



9 / 6 「歯と口の健康教室」

保健センターの歯科衛生士さんから歯の正しい磨き方について学びました。講話の中で、むし歯の原因となる歯垢を落とすために歯みがきをするというお話がありました。やみくもに磨くのではなく、歯の形に合わせて磨けるよう、歯ブラシの動かし方も教えていただきました。染め出しで赤く染まった児童も、鏡を見ながら1本ずつ丁寧に磨き、授業の終わりにはきれいな白い歯になっていました。



おうちの方へ

- 「歯と口の健康教室」のワークシートのコメントのご記入をありがとうございました。
- 10月25日(水)は「薬学講座」があります。警察署の谷康至様、学校薬剤師の寺田昌嗣先生をお迎えしてお話をうかがいます。対象は5・6年生です。