

# ほけんだより 10月

令和6年9月27日 灘小学校保健室 No.7

〈教育実習生 竹原瑞貴 作成〉

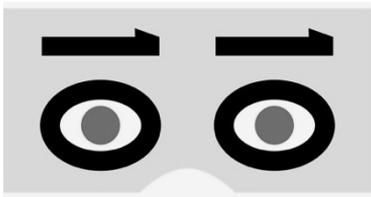
## おうちのかたと一緒に読みましょう

\*10月のほけんもくひょう\*

「目を大切にしよう」

だんだんと、涼しくなって朝は少し肌寒く感じ  
てきました。しかし、昼間はまだまだ汗をかくほ  
ど暑い日が多いです。体調に気をつけて、引き  
続き、こまめに水分をとり熱中症に気をつけ  
ましょう！

## 10月10日は目の愛護デー！



「10という数字を横にすると目の形に似ている」  
そんなことから、10月10日は目の愛護デーと呼ばれ  
ています。自分の生活を振り返って、目を大切に  
いきましよう！

## 目を大切にできているかな？チェックしてみよう！

タブレットを使う時は…

明るいところで使っている



正しい姿勢で使っている



1時間使ったら 10分休けいをしてい



画面から30cmくらい離している



## よるおそ つか 夜遅くまで使っていませんか？

スマホやタブレット、ゲーム機器などを夜遅くまで使っていると睡眠にも影響します。これらの画面からは「ブルーライト」という光が出ています。この光を長い時間見たり寝る前を見ると、なかなか眠れなくなったり、寝たのに疲れが取れなくなります。すると、授業中に眠たくなったり、気分が悪くなることがあります。寝る2時間前には電源をオフにしましょう。



### おうちの方へ

授業中に目を細めて黒板を見ている児童や、タブレットの画面に近づき過ぎている児童の姿を見かけることがあります。子どもたちの目の健康のために、ご家庭でも「画面から30cmくらい離す」や「1時間使ったら10分休む」などのルールを決めてみるのも良いかもしれませんね。

スマホやタブレットの長時間使用で困っている家庭も多いのではないのでしょうか。スクリーンタイムやペアレンタルコントロールなどで、利用時間や範囲を制限する設定をしたり、画面との距離を検知し、距離を十分に保つように促す機能を活用したりするのもおすすめです。



### あいさつ ご挨拶

やく かげつ きょういくじっしゅう  
約1ヶ月、教育実習をさせていただきました。  
ほけんしつ ろうか つうがくろ で あ ととき  
保健室ではもちろん、廊下や通学路で出会った時  
にも、げんき えがお あいさつ  
元気笑顔で挨拶をしてくれて、とても嬉  
しかったです。まいにち たの  
毎日常、みんなと楽しくすごして、  
たくさんのことを学ぶことができました。たいへん  
お世話になりました。ありがとうございました。  
きょういくじっしゅうせい たけはらみずき  
教育実習生 竹原瑞貴