

～しっかりねル きちんとたべル よくあそボ すこやかにのびル ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和6年10月2日

入谷小学校保健室

第10号

*家族と一緒に

読みましょう。

夏の暑さも収まり、吹く風のさわやかさに秋の気配を感じるようになってきました。秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」などとも言われ、何をするにも快適な季節です。みなさんは、どのようなことにチャレンジしますか？秋の生活を楽しんで、心もリラックスさせましょう♪また、昼間は暑くても、夕方や夜になると気温が下がって寒く感じる時があります。上着や長袖などで上手に体温調節しながら、元気に過ごしましょう。

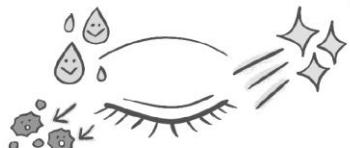


10月の保健目標

めたいせつ
目を大切にしよう！



まぶた



目にに入る光の量を調整したり、
乾燥や異物の侵入から目を守つ
たりしています

実は、
目を



まゆげ



なみだ
つてくれている？



まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防
いでいます

勉強、運動と毎日頑張
る子供たちとその保護者
の方に知ってほしい目の
健康のためのガイドブック
2冊を配布しました。

①子どもの「目の健康」

ガイドブック(児童用)

②子どもの「視力低下」

ガイドブック(保護者用)

御家庭でお子さんと
一緒に御覧ください。

視力検査を行います！

【時間：業間 場所：多目的室】

10月 4日(金) 1・2年生

9日(水) 3・4年生

10日(木) 6年生

11日(金) 5年生



※ 眼鏡を使用している人は、忘れずに持ってきてください。

※ 視力検査の結果、視力B以下の場合には文書
でお知らせしますので、眼科への受診をお願
いします。

しりょくけんさ
視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	がくこうせいかつ 学校の生活をするのに十分な視力です
B 0.7~ 0.9	こくばんちじみ 黒板の文字を見るなど学校の生活には 困りませんが、定期的なチェックが必 要です
C 0.6~ 0.3	きょうしつこうまう 教室の後方から こくばんもじみ 黒板の文字が見えにくい視力です
D 0.2 以下	きょうしつぜんれつ 教室の前側でも こくばんもじみ 黒板の文字が見えにくい視力です

大切に
していますか？

あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん



暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん



休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

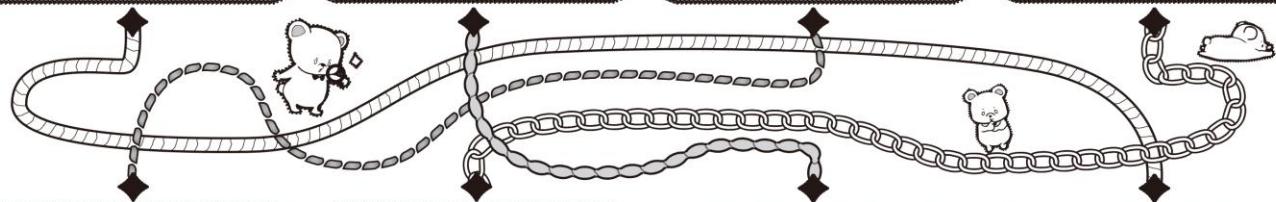


前髪が目に
かかっているよ

Dくん



スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう



しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休息が大切だね



まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

ゲームは、1日1時間まで
にしましょう



光が足りないよー^{さん}
筋肉が疲れるよー^ん
本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

ブルーライト対策していますか?

ブルーライトとは

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青などの色が含まれています。その中でも紫外線に波長が近く、強いエネルギーを持つ青色光がブルーライトです。ブルーライトは、太陽光のほか、スマートフォン、パソコンの液晶などで使用されるLEDライトの中にも含まれています。

ブルーライトの何が問題?

私たちは、太陽光(ブルーライト)を認識することで朝に目を覚まし、体内時計を調節しています。しかし、眠る前までブルーライトを浴びていると体内時計が狂い、不眠の原因となります。また、ブルーライトは、眼精疲労が生じたり、将来、眼疾患を引き起こす原因の一つと考えられています。

ブルーライト対策

パソコンやゲームなどは、長時間を使用せず、定期的に休憩するようにしましょう。

特に就寝前の使用は、不眠の原因につながりますので、ご指導ください。

※ブルーライト対策には、その影響を軽減させるメガネや液晶用フィルムなどもあります。

寝る前のブルーライトで
眠りにくくなります



【1・2年生の保護者の皆様へ】

「ルルブル・エコチャレンジ!」への協力、ありがとうございました!!

8月27日(火)~9月23日(月)の4週間の挑戦はいかがでしたでしょうか。現在、チャレンジカードを回収しています。10月4日(金)まで学級担任へ提出してください。