

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
目を大切にしよう!



こんな症状はありますか？
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 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

これはみんなのSOS

つかいすぎだよー
つかれてるよー
やすみたいよー

チェックがついた人は
「目にやさしく」しよう

目にやさしい環境

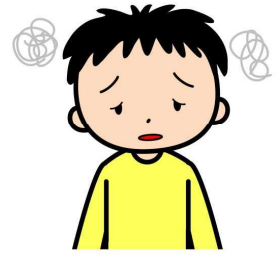
- ♥ 本を読んだり勉強したりするときは、部屋を明るく
- ♥ ノートや本に直射日光が当たらない
- ♥ 勉強するとき、手もとにかけをつくらない
- ♥ 前がみが目にかからない

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
- ♥ いつもしせいをよくする
- ♥ たっぷりすいみをとる

つかれが出ていませんか？

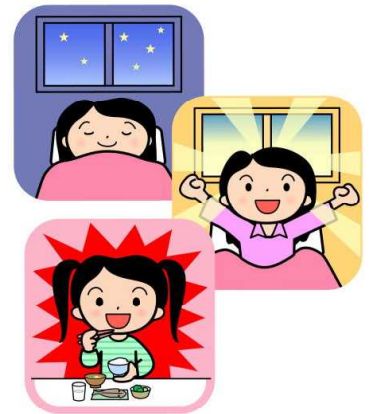
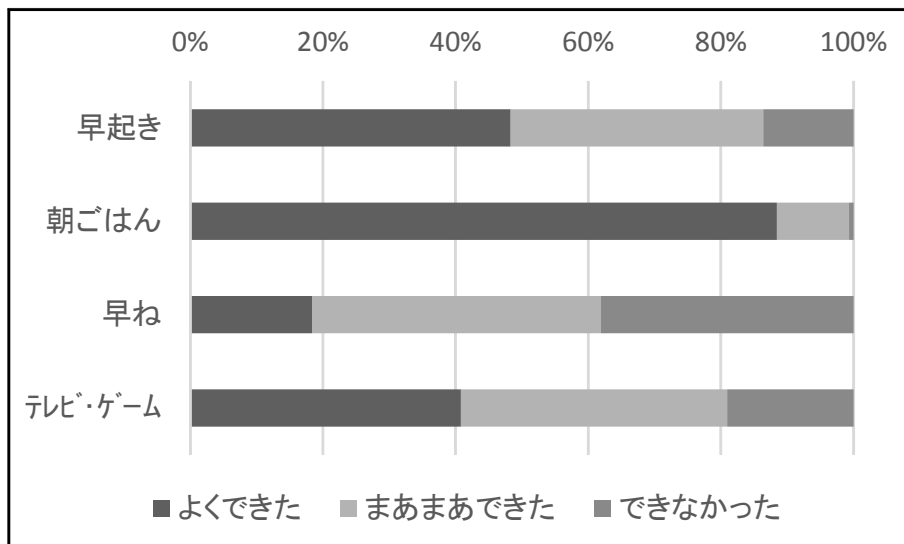
夏休みの終わりに始まった体育大会や郡連合体育大会の練習、さらにお祭りの練習など、いそがしい毎日が続いていますね。最近、腹痛やげり、熱や鼻水などでかぜなど欠席する人が少しあります。また、足首がいたいと保健室に来る人も多いです。つかれが出ているのではありませんか。



つかれをとるのに一番大切なのは、やはり「早ね早起き朝ごはん」の生活リズムです。いそがしいからこそ、生活リズムをしっかりと整えて、その日のうちにとれるようにしていけるといいですね。

9月「生活リズムのチェック週間」より

夏休み明けの生活リズムを整えるために行ったチェック週間。全体の結果は下のグラフのとおりでした。



- 一番よくできたのは、今回も「朝ごはん」でした。でも、1週間のうち何回か食べない日があった人が約12%もありました。また、自分は「よくできた」と思っている人も、おうちの人は「目を覚ましてしっかり食べて」、「すききらいしないで」などの理由で「まあまあ (B)」をつけられた人も何人もありました。
- 一番できなかったのは今回も「早ね」でした。「よく」と「まあまあ」を合わせても「できた」人は約62%しかありませんでした。早ねができない理由はいろいろあると思いますが、テレビやゲーム、スマホなどのメディアだとしたらとても残念です。自分でメディアの時間をコントロールして、大切なすいみん時間をしっかりとるようにしてください。

秋の視力検査を行います

13日(金) ひまわり 5の1 6年 3年
 16日(月) 2年 4年
 18日(水) 1年 5の2

