

# ほけんだより

令和3年10月9日  
玄海小学校保健室

## 季節の変わり目です。かぜに注意しましょう！

風間はまだまだ気温が高いのですが、朝方夜は涼しくなり。風邪をひいたり体調を崩している児童もでています。気温にあった服装にしましょう。風間半そでのTシャツでも夜寝るときは、冷え予防に、うすでの長袖・長ズボンをはいて寝るようにしましょう！朝肌寒い時や体調が悪い時は、脱ぎ着できる上着を持たせてください。

## 10月10日は、目の愛護デー

新型コロナウイルス感染の流行に伴い、子ども達は、学習等でタブレットを使用する機会が出てきました。ご家庭においても、ゲームやパソコンを使う時間が以前より増えてきたのではないのでしょうか？最近ドライアイという目の症状がある子どもが報告されてます。まばたきの回数が少ないため、涙の量が足りなくなり目が乾燥します。そのため目が傷つきやすくなり、充血したり疲れ目になったりします。ゲームやパソコンをしている時は、特にまばたきの回数が減りやすいので要注意です。

ゲームやパソコンなど長い時間続けることが多くなると・・・



☆おうちのかたといっしょによんでせつめいしてもらいましょう！

# 目のために気をつけること



**30分に1回は30秒以上遠くをみましょう!**



**へや  
部屋をあかるくして  
つかいましょう!**



**30分以上しない。**

..... お し ら せ .....

\* 2学期の発育測定と視力測定を実施しました。視力が低下している人や眼鏡がっていない人にお知らせを出しています。眼科で精密に再検査していただきますようお願いいたします。

特に視力がC以下の人は早めの受診をおすすめします。