

# きらっと★

令和4年 7月14日  
宗像市立南郷小学校  
養護教諭 吉永直美



## もうすぐ夏休み

健康で安全に  
すごしましょう!

今年は、早い梅雨明けと、急激な気温の上昇で、6月下旬から熱中症に警戒して過ごしています。暑さ指数(WBGT)31℃以上を目安に、屋外や体育館の使用を中止し、休み時間も室内で過ごすようにしています。外で遊びたい子どもたちにとっては、ツライ夏となっていますが、健康を第一に考えて、引き続き対策を行っていきます。



## コロナウイルス感染症 × 熱中症

～暑い季節に気を付けてほしい2つの対策～

**マスク** × **水分補給**

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



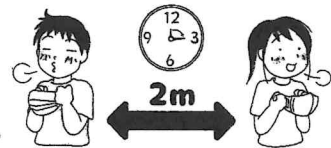
のどがかわく前に、飲もう!

**エアコン** × **換気**



エアコンをつけていても、換気をしよう!

**時間** × **距離**



距離をとり、マスクをはずさう!

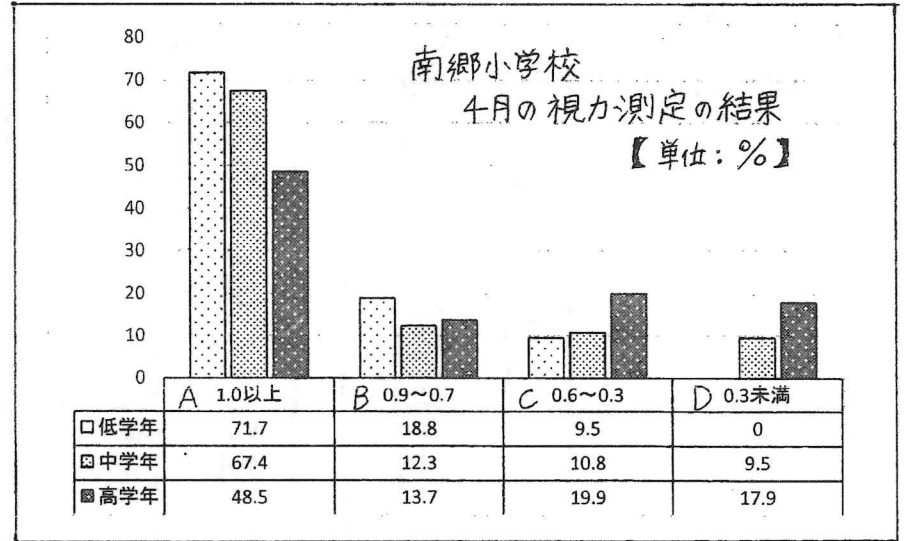
**食事** × **睡眠**



体がづくりの基本は、食事と休養!

## 目の健康について考えてみよう

4月に、全校児童の視力測定を行いました。ゲームやスマホ、タブレットなどが普及し、大人だけでなく子どもも目を酷使している現状があります。南郷小学校の視力測定結果を通して、毎日がんばって働いている目の健康のことも考えてほしいと思います。



「30cm未満の距離での近見作業や30分以上の連続近見作業は、近視の進行を助長する」と言われています。目の健康のためにも、デジタル機器を正しく使用してください。(ウラ面参照)

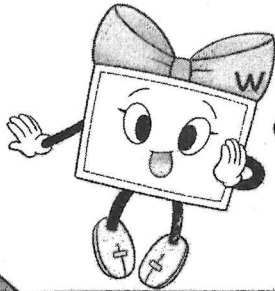
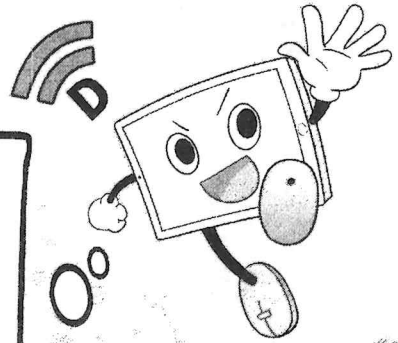
## 「朝食いきいきシート」4・5・6年に配付します

福岡県の児童の朝食摂取率は、全国平均より低い状況になっています。小学校6年生では、93.1% (全国平均：94.9%) でした。子どもたちが、1日を元気に過ごすうえで、とても重要な朝食です! 夏休み期間中も、規則正しい生活リズムで、3食きちんと食べましょう。「朝食いきいきシート」(4・5・6年用)を読んで、朝食を記録したり、ふりかえったりして活用してみてください。

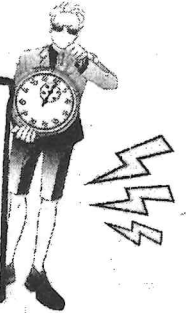
がめん み とき  
デジタル画面を見る時は



しせい ただ がめん  
姿勢を正して、画面から  
め せんち いじょう はな  
目を30cm以上離そう



ふん かい びょう いじょう  
30分に1回は、20秒以上  
とお み め やす  
遠くを見て、目を休めようね

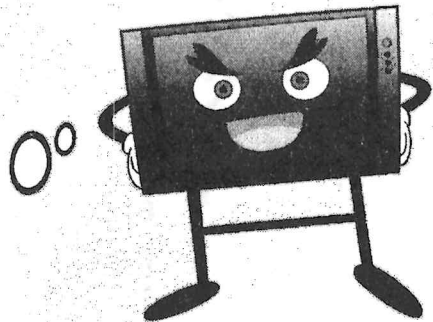


め かわ  
目が渴かないように、よくパチパチと  
まばたきをしよう



やす じかん め やす  
休み時間は目を休めて、  
あか おくがい うご  
明るい屋外でからだを動かしましょう

ね じかん まえ がめん  
寝る1時間前からは、画面を  
み  
見ないようにしよう



全エピソードは  
コチラから



©2021日本眼科医会