

ほけんだより 10月

令和4年9月30日
練馬区立北町小学校
校長 瀧嶋 克己
保健室

2学期が始まって、早くも1ヶ月が過ぎました。体調を崩さずに生活することができますか？
少しずつ、朝晩に肌寒く感じるようになってきましたね。気温の差が大きいと、体に疲れがたまり、調子が悪くなりやすくなってしまいます。服装で体温調節ができるよう、上着を工夫してみましょう。
今学期も、体調管理をしっかりと、楽しく元気に学校生活を送りましょう！

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つ

最近、ろう下を走っている人を見かけることがあります。ろう下では、かならず右側を歩いて通行しましょう。ろう下の曲がり角や教室の出入り口は、人の姿が見えにくいいため特に危険です。様子を確認しながら通るようにしましょう。

振り返ろう！ 校内での過ごし方



ろう下を走っていませんか？



曲がり角で
気をつけていますか？



階段でふざけていませんか？



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

4月の視力検査では結果に問題がなかった人でも、最近自が見えづらくなった…という人や、めがねが合っていない気がする…という人がいるかもしれませんね。もし、視力のことで何か気になることがあれば、おうちの人に相談をして、まずは眼科を受診しましょう。

また、目が痛いと感じたり、目がかすんで文字が見えにくいというときはありませんか？ひょっとしたら、それは目が疲れているサインかもしれません。長時間ゲームをしたり、テレビを見たりしていませんか？長時間画面を見ると、まばたきの回数が減り、目が乾燥してしまいます。目薬をさして目の乾燥を防いだり、ゲームは30分したら目を閉じて休けいするなどといったルールを決めたりして、目が疲れないように工夫をしましょう。

