

# ほけんだより vol.6

令和5年10月6日  
横浜市立鴨志田緑小学校  
養護教諭 菅原 衣世

＊ ＊ 10月の保健目標 ＊ ＊ 目の健康を大切にしよう

ようやくきびしい暑さがやわらぎ、秋を感じられるようになりました。10月は、朝昼晩で気温の差が激しい時期です。激しい気温差は、体がだるく感じたり、食欲がおちたりします。上着など調節しやすい服を着る、お風呂で温まり、夜は早く寝るなど、体調を整える生活を心がけましょう。今月は、みなさんが一生懸命に取り組んでいる運動会の本番もあります。けがに気を付けて、みなさんがそれぞれに力を発揮できるように願っています。



## 自分の目の健康に大切にしましょう

10月10日は目の健康について考える日です。コロナウイルス感染症の流行で、家で過ごすことが多くなり、長時間テレビをみたり、ゲームをしたり、学校の勉強でもタブレットを使う機会が増えて、目が疲れやすくなっています。目は近くのものばかり見ていると、どんどん悪くなっていってしまいます。目を大切にする生活を心がけていきましょう。

### 屋外活動を増やそう。



コロナ禍で  
近視が急増!?

### 時々、遠くをながめる。



### できるだけ大きな画面で。



やってほしいこと  
近視予防のために

### 明るい部屋で。



## 保護者の方へ

日頃より、健康管理にご協力いただきありがとうございます。後期の身体計測が終了しましたので、健康手帳を家庭へお返しします。健診結果をご確認いただき、健康手帳7から9ページの該当学年に印鑑を押して10月13日までに学校へお戻しいただくようお願いいたします。

