

ほけんたより 5月

西が岡小学校
保健室
2022.5.2

新しい学年になり、1か月が経ちます。そろそろ慣れてきましたか？慣れてくると心や体がつかれやすくなります。GW(ゴールデンウィーク)明けも同じです。生活リズムを整えて、心も体も元気に過ごしましょう。



…慣れてきたころ気を付けたいこと…

- ✿ けがに注意
- ✿ つかれに注意
- ✿ 言葉に注意



走り回っていいかな？

ゆっくり休めている？
おそくまでゲームを
していいかな？

相手の気持ちを
考えて話をしているかな？

♡ 心ころはどこにあるのかな ♡

うれしいことや悲しいことは「心ころ」でそう感じるからだけれど、心ころって体のどこにあるのだから？実は心ころは「脳の働き」によって生まれるもので、さわることはできないよ。でも、体がかぜをひいたとき元気がなくなるように、心ころも明るくならない暗くならないでよ。

大切なのは
目に見えないんだ



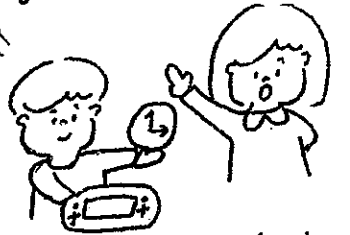
----- 視力検査がありました -----
家で過ごす時間が長くなっているから、視力が下がっている人が多くなりました。ゲームやスマートフォンを使う時間を見直したり、部屋は明るいかな？確にんしたりしましょう。

A ... 教室の後ろでもしっかり見えています (1.0~)

B ... 教室の後ろだと小さい文字が見えにくいことがあります (0.9~0.7) ます

C ... 教室の前の方だと何と見えていますがぼやけて見えたり所があります目を細めて見ていませんか？

D ... 教室の一番前でもぼやけて見えます早めに眼科に行きましょう (0.3以下)



近視を予防するのは日光! ☀

近視とは、近くのは見えるけれど、遠くのが見えにくいことを言います。近視を予防するカギは日光。外にいる時間が長いと近視になる割合が低いことが分かっています。

効果的なのは、週に11時間以上、明るさ1000ルクス(1x)以上の光をあびること

室内 300ルクス	窓際 800ルクス	木かげ 数千ルクス	日なた 数万ルクス
--------------	--------------	--------------	--------------

日かげでも十分です。熱中症にも気を付けましょう。