



2022.10.11 四條畷市立岡部小学校 保健室

心を一つにベストをつくした運動会でした。運動会当日は暑かったですが、一生懸命、自分の競技、演技をし、応援している姿にとっても感動しました。5、6年生は係の仕事、自分の出番ギリギリまでしてくれました。とても緊張していたなか、自分の仕事をする姿が素敵でした。

秋も深まり、朝、晩の気温が下がり、日中も寒いくらいの気温の日もあります。体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがいなどの感染症予防対策を引き続き行い、気温に合わせて、服装を調節しましょう。日中の気温が上がる日もありますので、水筒を忘れないようにしましょう。

朝晩・日中の



気温差に注意

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切ななの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないウイルスがたくさん！



手についたウイルスは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをして、体を守ろうとする力が弱まると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、指の間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

10月の保健行事

視力検査（4・5・6年生）色覚検査（4年生希望者）

- 20日（木） 4年生
- 27日（木） 5年生
- 28日（金） 6年生
- 31日（月） 4年生色覚検査

4年生以上を対象に秋の視力検査を行います。春の定期視力検査の結果、眼科専門医に受診されている場合でも、今回の検査でA以外の場合には、処置依頼書を出します。

眼鏡を使用している人は眼鏡を忘れないようにしましょう。片目を隠すハンカチも持ってきてください。



どこをチェンジ？

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちよっぴりチェンジしてみよう。

～近視を防ぐには～

・本、タブレットを見るときには、30 cm以上離しましょう。
20～30 cm以下の距離で作業をすると、近視になる確率が 2.8 倍増えるという研究があります。



・屋外に出よう。

太陽光を浴びることで近視の進行が抑えられたという研究結果があります。直射日光でなくて日陰でもOKです。業間休みや、お昼休み、運動場で遊ぼう。



小学生時代の対策重要

数十万人の患者さんの目を研究するなかで、8歳からの5年間で最も近視が進行しやすいという結果がでました。年齢が若いときから近視対策をする必要があります。

寝るときに

