

ほけんだより 10月

渡前小学校
No.10
R6.10.10(木)

10月の保健目標

目を大切にしよう

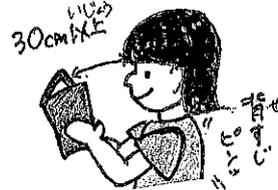
10月10日は、「目の愛護デー」です。現在、子どもの近視（遠くの物が見えにくい症状）が増えています。近視は遺伝の影響もありますが、生活習慣も大きく影響します。近視を予防、また進行させない生活を心がけていきましょう。

こんな人は近視になりやすい

- 外遊びをあまりしない
- 寝る時間がおそい
- 睡眠時間が短い
- 近い距離で本を読んだり、ゲームやタブレットを使う
- 休けいをとらずにメディアを使い続ける
- 親が近視

→ 近視を進ませないために

- ① 勉強やゲームをするときは、明るい場所で正しい姿勢!!
- ② メディアを使うときは休けいをとりながら、1時間の時間を守る
- ③ 早く寝て、目を休める時間を長く取る



目のまわりの筋がつかれやすくなるよ

眼鏡を使っている人も見えにくさを感じたら、早めに眼科を受診しましょう!!

10/16(木) 秋の歯科検診

来週 秋の歯科検診があります。子どもの歯から大人の歯への生えかわりに問題がないか、歯みがきの仕方、歯ぐきの状態をみてもらいましょう。朝・晩の歯みがきも忘れずにしましょう!

山形県よい歯の学校 最優秀校を受賞しました!!

渡前小のみなさんの歯や歯ぐきの状態の良さは、毎日のていねいな歯みがきの成果です。これからも続けていきましょう。

気温にあった服装をえらぼう

10月になり肌寒くなりました。日中はあたたかく感じる日でも、登下校時の気温は低いです。寒暖差で鼻水やのどの風邪症状が出やすくなります。重ね着をするなど、自分で体温調整できる服装をえらぼう!

・19℃以下は長そで・長スボン
ジャンパーがあると登下校も安心!!

裏面は保健所から「百日咳」のおたよりです。気になる症状があるときは、受診をしてください。