

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
- ☐ 近い距離で本を読む、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回の時間を守る
- ③ 早く寝て、目を休める時間を長く取る



目の前髪がかからないように
視界が悪いと目が疲れやすくなるよ

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(水) 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