

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.6 10月号 令和7年9月30日

スクリーン配信

まだまだ暑い日が続きますね。とは言っても、朝夕の登下校時は少し涼しく感じるこのごろです。朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着等の服装で調整しながら、毎日を元気にすごしましょう。

🍁🍁🍁🍁 10月の保健行事 🍁🍁🍁🍁

7日(火) 修学旅行前健診 13:00 6年対象 体操服着用です。

23日(木) 就学時健康診断 保護者受付 13:00-13:15

来年度の新1年生の健康診断です。

手洗い、うがい、咳エチケット、アルコール手指消毒、換気、等で実施になります。

登校しても体調が悪くなってしまったら、早退をお願いしています。早退の際は迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。

また、「救急用個人カード」の連絡先が変更の場合は担任まで連絡して下さるようお願いいたします。

早寝早起きしっかり朝ごはん！手洗い、うがい、咳エチケット、窓を開けてしっかり換気をしましょう。

熱中症対策もまだまだ忘れずにお願いします。

◇◇10月10日は「目の愛護デー」です◇◇



すす きん し 進む近視をなんとかしよう



近視マ
©2022日本眼科医会

だい さく せん ~3つの大作戦~

さく せん 1 がめん め センチ い じょうはな 画面と目は30cm以上離そう!



にほんがんか いかい 日本眼科医会HP
こどもの目



- がめん センチ い じょうはな 画面までは30cm以上離そう
- せすじ ひじ ちよっかく 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- がめん め せん すいちよく お 画面は視線と垂直になるように置こう
- うつ こ ぼうし つか 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

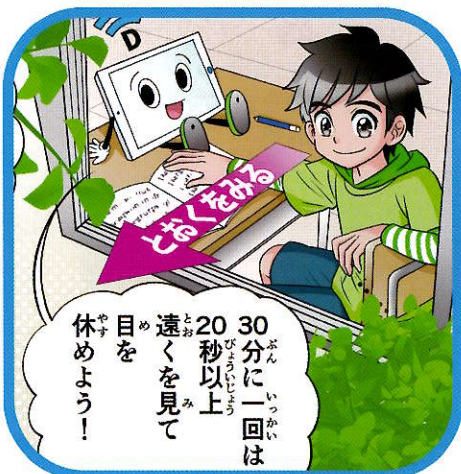
すす きん し と 進む近視を止めたいべ!
め がめん センチ 目と画面、30cmしっかり離そう!



日眼医公式マスコットキャラクター

さく せん 2 ふん かい びょう い じょうとお み め やす 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう!

めめべん
©2024日本眼科医会

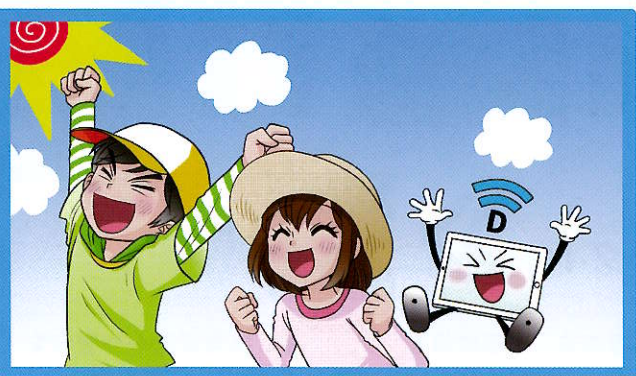


- ふん がめん み 30分画面を見たら、必ず休憩
- きゅうけい びょう い じょう とお み 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- まど そと きょうしつ ほんたいがわ み 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたき いしきてき まばたきを意識的にしてみよう

ととお み きん し 遠くを見ると近視を防げるよ!
20秒だけでもOK!



さく せん 3 そと にち じ かん かつどう きん し 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう!



- にち じ かん そと す 1日2時間は外で過ごそう
- そとあそ きん し ふせ こうか 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- ぼうし ひ や ど し がいせんたいさく わす 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- すいぶん ほ きゅう 水分補給もしっかりしよう

そとあそ きん し よ ぼう 外遊びで近視予防!
日かげでもいいのよ!

