

# ほけんだより



令和5年10月2日(月)  
青柳小学校保健室  
第20号

おうちの人と一緒に読もう♪

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍親可(涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい)」と書いていたことからだそうです。青柳小では、10月10日～11月12日まで読書月間です。目を休ませながら、本をたくさん読みましょう!

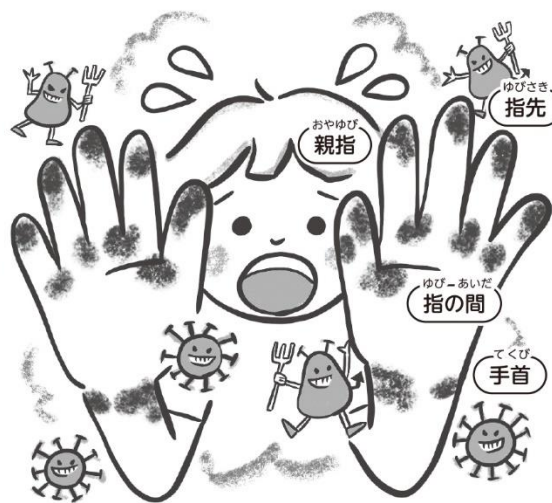


10月15日は  
世界  
手洗いの日

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子供たちが年間約590万人います。その原因の多くは、予防可能な病気です。  
自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の一つが、せっけんを使った手洗いです。

きれいな  
手  
になってる?

洗い残しが多い場所です。  
特に、利き手は注意して  
洗いましょう。



## 健康パトロール結果

健康パトロールを9月19日(火)に実施しました。



- ★歯ブラシ100点：5/7クラス
- ★つめ100点：5/7クラス
- ★ハンカチ100点：3/7クラス
- ◎満点のクラス：1-1・2-1

## 気をつけよう! タブレット使用による視力の低下

みなさんはタブレットを使いこなしていますよね。さすが青小っ子たち! しかし... タブレットを使うときの姿勢や使い方はどうでしょうか? 視力の低下を防ぐために、タブレットを使う際は、次のポイントに気をつけましょう。



ポイント 1 「タブレットを使うときは姿勢をよくしよう!」

- 画面を見るときは、目から30cm以上はなす
- 目線は画面と垂直になるようにする

画面が見えにくいときは...  
□画面の角度・明るさ・高さを調整する

- 机は、ひじが直角になる高さに調整する
- 椅子は、ひざが直角になる高さに調整する



- 椅子に深く座る
- 両足を床につける



ポイント 2 「30分に1回、20秒以上遠くを見て、目を休めよう!」

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。遠くを見ることで、筋肉がゆるみ、リラックスさせることができます。

タブレットの画面を長時間見続けることは、目の疲れやドライアイ、近視の原因になります。定期的に画面から目をはなし、遠くを見ることで、それらを防ぐことができます。目が乾かないように、よくパチパチとまばたきもしましょう。



ポイント 3 「寝る1時間前からは、タブレットを使わないようにしましょう!」

タブレットの画面からは強い光を発しています。長時間使い続けることにより、夜眠りにくくなるためのホルモンが出づらくなり、寝つきが悪くなってしまいます。もちろん、テレビやゲーム、スマホも同じです。

テレビやゲーム、タブレットなどの使い方についておうちでルールを決めましょう!