

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 10月 2日  
第12号 神石小学校

## 朝・昼・晩の気温差に注意！

## じゅうぶんな健康管理を！



朝晩は涼しくなり、ようやく秋らしくなってきました。

この時期は朝・昼・晩の気温差が大きく、半袖では肌寒いときもあります。上に羽織るものを準備するなどして、衣服の調節をじょうずにおこなってください。

9月7日に、広島県に「インフルエンザ注意報」が発令されていましたが、21日に解除されています。しかしながら、引き続き、流行する可能性もありますので、予防が必要です。「新型コロナウイルス感染症」も若干減ってはいるようですが横ばい状況です。毎日の健康管理をしっかりおこないましょう。

### 感染症の予防

- ① じゅうぶんなすいみんをとりましょう。
- ② 3食きちんと食べましょう。
- ③ こまめに手洗い、うがいをしましょう。
- ④ しっかり換気をしましょう。
- ⑤ 咳エチケットに心がけましょう。
- ⑥ 体調がわるいときは、無理をせず、休養しましょう。



### ★咳エチケット

ティッシュや腕の内側などで、口や鼻をおおい、顔をほかの人に向けない。

### おうちのかたへ

9月は暑い日が続く、熱中症が心配され、暑さ指数(WBGT)も、日中は「警戒」の25℃以上になる日も多くみられました。ようやく暑い夏に終わりを告げようとしています。しかし、朝晩涼しくなったためか、かぜ気味の児童もみられます。感染症の予防のためにも、毎日の健康管理について、引き続き、ご協力をお願いいたします。

夏休みの宿題「お口の川柳」について、児童全員の作品を応募しました。町の審査は11月の予定です。学校では、毎年恒例の校内審査もおこなっています。保健室前の廊下に、児童全員の作品を掲示していますので、ご来校の際には、ぜひご覧ください。テーマの「歯と口」にまつわる、一人一人の思いや願いがたくさんつまんだ素敵な作品ばかりです。ご協力いただき、ありがとうございました。

# 10月10日は『目の愛護デー』



## 目にやさしい生活を！

前髪は目にかからないように



姿勢よく座って本を読む



適度な明かりで勉強する



時間を決めて休む



十分なすいみんをとる



バランスのよい食事をとる



## 10代でも老眼になる！？

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。

最近、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。



### チェックしよう

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 肩や首のこり、頭痛などが以前よりも強くなった
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい

★1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホだけでなく、タブレットやゲームなどを正しく使わないと、目が疲れたり近視の原因になったりします。使い方を振り返ってみましょう。

※10月は視力検査の予定です。0.9以下の児童のみ、お知らせいたします。ご了承ください。