



令和6年 10月16日

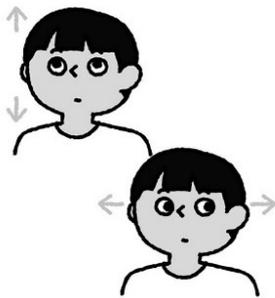
No.10

湊小学校 保健室

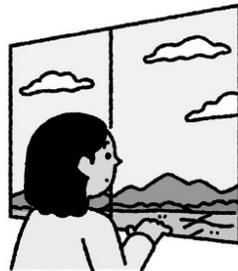
今週になって気温が下がり、紅葉も進み一気に秋らしくなりました。季節の変わり目で、体調を崩す人が増えてきています。市内では新型コロナウイルス感染症の流行も見られています。湊小学校では、少なくなりましたが手足口病のり患者がまだ出ている状況です。早寝早起き朝ごはんの基本的な生活リズムを徹底して、元気に学校生活を送れるようにしましょう！

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

## 視力低下が心配です



各学年の1学期と2学期の視力検査結果の割合のグラフです。2学期の視力検査では、ほとんどの学年でB判定以下の割合が増加していました。タブレットなどをする時の画面との距離や姿勢、ゲームをする時間を守るなど、意識して生活しましょう。

外側の円⇒2学期 内側の円⇒1学期

