



令和7年10月1日
氷見市立湖南小学校
保健室

気温差の大きい秋は、体も心も疲れやすくなります。十分な睡眠と休養が元氣のもとになりますね。しっかり眠って元氣を整え、実りの秋を楽しめるといいですね。



氷見市や高岡市の小中学校で新型コロナウイルス感染症や、その他のウィルス感染症が流行っています。

『よく寝ること、バランスよく3食食べること、石けんで手をあらうこと』が予防のポイントです。

また、かぜによる発熱後の登校ですが、解熱した状態が24時間経過した後だと、登校後の体に負担が少なく望ましいです。



みんなで楽しく手あらいしましょう♪



①～⑥の順に手をあらうと、あらいのこしがすくなくていいですよ。



↑手洗い指導で使用している曲です♪
ぜひ家族みなでご利用ください。



『とやまげんきっこチャレンジ』で楽しく運動して

プレゼントに応募しよう!

ミッション参加でもらえる
コインを使って、素敵な景
品が当たるキャンペーン実
施中!スポーツの秋に「とや
まげんきっこチャレンジ」を
活用しよう!



メディアを正しく使い、目を大切にしよう

< 目の仕組み >

遠くを見ているときの目の中



近くを見ているときの目の中



近くを見ているとき、毛様体筋に強い力がかかります。この状態が長く続くと、目は疲れ、視力の低下につながります。

3つの大作戦

作戦1
画面と目は 30 cm
以上はなそう



作戦2
30分に1回は
20秒以上遠くを
見て目を休めよう



作戦3 外遊びをしよう(目安2時間)



(参考)
公益社団法人
日本眼科医会

おうちの方へ ～近視について～

近視の原因は遺伝によるものも多いのですが、近くを長時間見続ける生活の仕方も要因となります。特に、近視は4・5年生の間に進行しやすく、この時期の生活の仕方(睡眠、スマホ等の視聴の仕方)はとても大切です。

お子さんが以前と比べて少しでも見えづらさを訴えた場合は眼科医を受診されることをお勧めします。