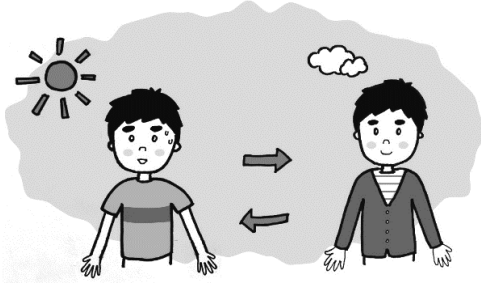




30年度 保健目標

早ね・早おき・朝ごはんで、
 元気な富東っ子
 -朝ごはん野菜を食べよう-
 H30 富士松東小 保健室

急なあつさ・さむさに注意!!



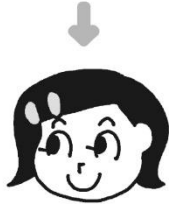
ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。これからは、朝晩びっくりするくらいひんやりする日が出てきます。しかし、急に気温が上がる日もありますので、「ぬぐ」「きる」がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、かぜや体調不良をしっかり予防したいですね。

10月の保健目標 目を大切にしよう!

目にやさしい生活をしていませんか? 目も、みんなが気をつけないと疲れてしまいます…。

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか?



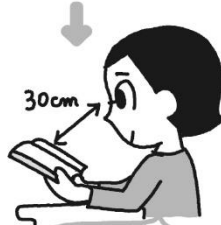
まえがみ
 き
 前髪は切るか、
 ピンでとめる

こすっていませんか?



ごみが入ったときは、
 水を入れた洗面器の
 中でまばたきをする

近づきませんか?



本やノートから
 目を30cm以上
 はなす

長時間になっていませんか?



テレビやゲームは
 時間を決め、それ
 以上はやめる

たいせつな目をサポート! なみだのはたらき

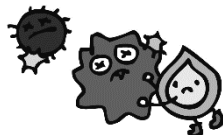


目をパチパチ、
 目の表面がなみだで
 うるおいます。

かんそうをふせぐ



ばい菌をやっつける



えいようやさんそをはこぶ



ゴミやほこりをあらいながす



ブルーライトがもたらす悪影響

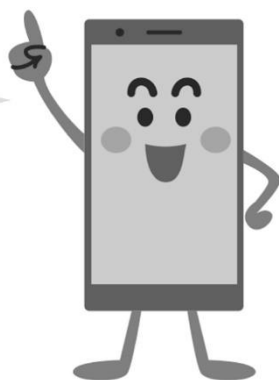
スマホやタブレットの画面からは、ブルーライトという青い光が出ています。ブルーライトは可視光線の中では波長が最も短く、強いエネルギーを持った光が網膜まで到達し、影響を及ぼすといわれています。また、ブルーライトは散乱しやすい（チラつきが見られる）ため、目は頻繁にピント合わせをしなくてはならず、それが目を疲れさせてしまいます。さらにブルーライトは、睡眠障害ももたらします。ブルーライトを浴びると睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されるため、夜ふとんの中でスマホを使うと体内時計が狂う原因となってしまいます。



目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう

長時間、使い続けない
(30分連続で使ったら
休憩する)

ブルーライト対策をする
(カットするフィルムや
メガネなどを使う)



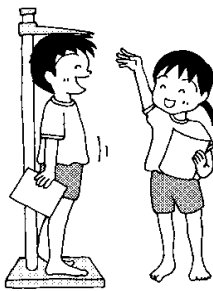
画面を目に近づけすぎない
(30cm以上は離す)

夜、寝る前には使わない
(ふとんの中で見ない)

使用中、意識して
まばたきをする

☆バランスのとれた食事や、しっかり睡眠にも気をつけて、目にやさしい生活を送りましょうね☆

身体計測結果 9月の平均値です！！



学年	身長 (しんちょう)		体重 (たいじゅう)	
	男子 cm	女子 cm	男子 kg	女子 kg
1年	116.6	117.1	22.0	21.5
2年	123.9	123.9	25.2	23.9
3年	129.8	129.6	28.7	28.0
4年	134.5	135.8	30.5	31.4
5年	142.2	139.2	36.6	32.9
6年	147.1	149.3	39.1	39.4

いま
今から

身につけよう！ 手洗い習慣

～感染症予防の基本～



外出から戻ったとき



トイレに行った後



調理・食事の前



くしゃみや咳をした後