ほけんだより

# ひだまり



令和8（２０２６）年10月7日
吹田市立千里第三小学校　保健室
目を大切にしましょう👀号

10月になって、朝晩の気温が下がり過ごしやすくなってきました。今年の秋は雨の日が多いですね。秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、、、いろいろな秋がありますが、皆さんは、どんな秋を楽しんでいますか？

朝晩の気温が涼しくなり、カゼぎみの人が増えています。また、今年はインフルエンザの流行が早いとニュースでも話題になっています。吹田市内でも学級閉鎖になっている学校もあるようです。今のところ、千三小は落ち着いていますが、季節の変わり目で、体調を崩しやすくなっていますので、気を付けて過ごして下さいね。

## 10月10日は目の愛護デー 目にやさしい生活を！

「1010」を横にたおすと眉毛と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーです！
目を大切にする為に、生活の中で以下のポイントに気を付けてみて下さいね。

### ◎テレビ・ゲーム・タブレットは時間を決める

テレビやゲーム、タブレットは強い光を出している為、長時間使用するのはやめましょう。目を休めるには、30分ごとに休憩をして、寝る2時間前には使用を控えましょう。



### ◎正しい姿勢で見る

本を読む時、テレビやタブレットを見る時、悪い姿勢で見たり、顔を近づけて見ていませんか？近い距離で見ることで目が疲れてしまいます。また、寝転がったり、横向きになって見ていると左右の目で視力の差が出てしまう原因にもなります。正しい姿勢で見る事を心がけましょう！テレビからは2メートル、本やタブレットからは 30 センチははなして見て下さい。

### ◎部屋は全体を明るくする！

暗い所で物を見ると、目の筋肉が過剰に働く為、目が疲れてしまいます。
部屋全体が明るくなるように電気をつけて見るようにしましょう。



10月17日(土)は運動会です!!
以下のページは、教育実習生の古賀先生が作って下さいました!!
マンガのイラストはアイビスペイントというアプリを使って描いたそうですよ。



みんなが楽しみにしている運動会！でも・・・まだまだ暑い！
「最後まで元気に走りたい！」「競技も応援も楽しみたい！」
そのためには、熱中症から自分の体を守ることが大切です。

## 運動会は前日から始まっている!?










