



令和4年10月7日
神目小学校
保健室

あつ 暑くなったり、さむ 寒くなったり… たいちようかんり き つ 体調管理に気を付けましょう！

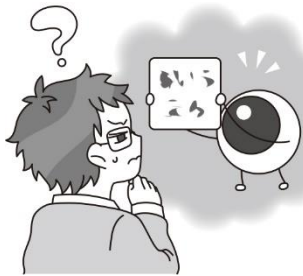


あさ よる 朝と夜は、さむ 寒くなってきました。
この時期は、かぜをひきやすく、ちゅうい ひつよう 注意が必要です。
うわぎをき 上着を着たり、ぬいだりして、こまめに ちようせい 調整をしましょう。



しょうがくせい しりよく 小学生の視力がどんどんわるくなっている…！

しょうがくせい しりよく ていか しんばい 小学生の視力の低下が心配されていることをニュースで聞いたことはありませんか。原因は、テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなど、ちか なが じかん み せいかつ 近いものを長い時間見つづける生活ではないかと言われています。



「ブルーライト」は、こわいよ！
ブルーライトとは、ゲームやテレビ、スマホ、タブレットから出ている ひかり 光の1つだよ。 め 目に見える ひかり 光の中で、1番強いエネルギーをもっているよ。 たいよう 太陽の ひかり 光に ちか 近い

ブルーライトをあびすぎると・・・？

① め 目がつかれる

ブルーライトは ほか ひかりより強いので、め 目がつかれやすくなります。頭痛や肩こりの原因にもなります。

② よくねむれなくなる

ね まえ寝る前に、たいよう ひかり太陽の光に似ているブルーライトをあびると、のう脳が「朝だ!」とかんちがいて、よくねむれなくなります。



★メテアは じかん き時間を決めて、なが じかん長い時間はしない

★30分したら ぶん きゅう休けいをして、め やす目を休ませる

★寝る前は、ね まえゲームやテレビを つか使わない



～保護者の方へ～

○「けんこうのきろく」を返却しました。8月末の身体測定結果と9月末の視力検査結果を記入しています。確認されましたら、表紙に押印をして、10月14日(金)までに学校に持ってきてください。よろしくお願ひします。

