

すこやか

大津市立逢坂小学校 保健だより

～おうちのひとといっしょに
よみましょう～

2023.10.2発行

日中は日差しがまぶしいですが、朝夕、ずいぶん過ごしやす
なってきました。さわやかな風の中にキンモクセイの甘い香
りが漂い、秋の気配も感じます。読書や芸術を楽しみ、スポーツ
や学習にも集中して取り組める季節です。

集中しすぎて、ものを見るときに距離が近くなりすぎていま
せんか？10月10日は目の愛護デーです。ゆっくり目を休ませ
る時間も大切にしていきましょう。



学年ごとに、今年度2回目の視力検査を
実施します。日程は、学年通信でご確認ください。
ふだんメガネを使っている人は、かけた
まま測ります。

視力がC以下に下がった方や、1学期に
眼科受診のおすすめをしているお子さんと、
まだ受診されていない方には、受診のおすす
めをお渡しする予定です。なるべく早く眼科
専門医を受診しましょう。

感染症対策を続けていこう

大津市内でインフルエンザA型や、新型コロナウイルスの
発生が多くなっています。

全ての感染症予防は手洗いから！外から帰った後や、
食事前、トイレの後など、せっけんを使っていないに手
を洗いましょう。

また、登校前の健康観察も続けていましょう。いつも
とちがう様子があるときは、無理せず経過を観察しまし
ょう。



スマホ・タブレットから目を守ろう



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

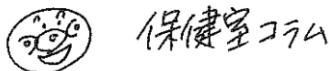


適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



アンパンマンのほろペ



▼読書の秋ですね▼様々なところで、読書の効能が語られています。先月こちらで紹介した黒川伊保子氏の講演「しあわせ脳に育てよう」でも、脳育ての黄金ルールとして、「早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動・読書」をあげておられました。読書は子どもの脳に経験を与え、戦略力や忍耐力を育むそうです▼読書は、子どもたちの脳にとって、実体験ぐらいリアル。物語の中で主人公が体験する冒険や苦悩や仲間とのきずなや、そこからたどり着ける新しい境地などが、まるで自分がしてきたことのように

に感じられるそうです。読書の効能は、学習面に限らないのです▼主人公に自分をなぞらえて、勇気が持てたり元気が湧いてきたりするとき、物語の中で得た経験は、生きていく上での支えになるかもしれません▼大人になってもワクワクする本に出会うことは喜びのひとつです。最近読んで心に残っている本は、宮島未奈さんの「成瀬は天下を取りに行く」です。なんと、大津市が舞台！主人公の成瀬あかりに会いたくなる、一緒に未来を夢見たくなる物語でした。みなさんのお気に入りの本も、ぜひ教えてください。

