

すこやか



令和7年10月
鴨池小学校 保健室
ほけんだより ②

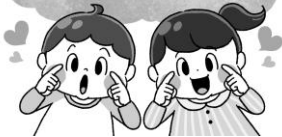
運動会の練習が本格化してきました。また、季節の変わり目で体調をくずしやすい時期です。

「早寝・早起き・朝ごはん」で体調をととのえられると、子供たちもがんばれます。

水分補給のための水筒の準備もあわせて、御家庭のご協力をよろしくお願ひします。



10月10日は
目の愛護デー



本校の眼科医のお話によると、『視力低下の予防には、外遊びもとても大切です。』のことでした。やっと過ごしやすい季節になってきました。お忙しいこととおもいますが、少しでも外で過ごす時間を楽しんでみませんか？

スマホ老眼
に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。