

学校のようす

江戸川区立第二葛西小学校 保健室 NO.10 令和7年1月31日

1月からインフルエンザによる欠席が多く見られます。また、保健室には、りんご病（伝染性紅斑）と思われる様子の児童がたびたび来室します。りんご病は感染症です。体調が悪くなくても、顔が赤いなどの症状が見られた時は、検温するなどして様子をみてください。

2月の保健目標「心身の健康を考えよう」

心と身体は繋がっています。心配なことや悩みごとがあると、お腹が痛くなったり、食欲がなくなったりするなど身体の不調に繋がることがあります。家族や友達、先生に話にくいことは、火曜日に来るスクールカウンセラーに相談することもできます。保健室に相談の予約を取りに来てください。



1月の保健指導

目を疲れさせない生活をしよう！

① 近くを見ると目が疲れる

もうようたい筋に力が入って

遠くを見る → リラックス
 近くを見る → 力がはいる
 本をよむとき → 目がつかれる
 ゲームをするとき
 タブレットを見るとき
 スマートフォンを見るとき

もうようたい筋

② まばたきが減ると目が疲れる

目が乾燥して

まばたき
 ふだん 1分間に30回
 ゲーム時 1分間に5回

目がかわく
 ↓
 目がつかれる
 ↓
 視力が下がる

③ 目が疲れると視力が下がる

④ 目を疲れさせないためには

まとめ
 目が疲れないようにするには

- 近くで見ない 30cm以上はなす
- テレビは2m離れる
- ときどき休む 1時間に1回休む
- 遠くを見る
- まばたきをする

姿勢を良くして、前へならえをしたときの
 手先から目くらい離して見てください。

両手を広げると自分の身長くらいの
 長さになります。
 テレビから両手を広げた距離くらい
 離れて見るとよいです。