

# ほけんだより 10月

半田市立岩滑小学校  
令和6年度10月号

## 10月の保健目標 よい姿勢で目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。スマートフォンやタブレットを見続けていると、目は緊張したままの状態が続いてしまいます。

### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

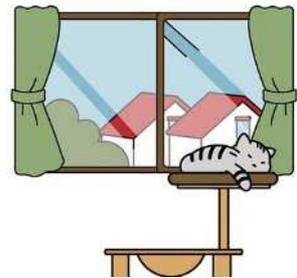
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイネ

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



### かかせないまばたき

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせます。涙は、目の乾燥を防いだり、目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割もっています。そのため、タブレットなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときは意識してまばたきをするようにしましょう。



## は べんきょう 歯の勉強をしました

半田市では歯科医師と連携した歯の巡回指導を行っています。今年度は岩滑小が6年に1度の巡回指導の担当校でした。学年ごとに歯科医師や歯科衛生士から歯の健康について学びました。授業後におうちでできる染め出しキットを配布しました。おうちで挑戦できた人は、ぜひ保健室に感想を伝えに来てください。



## カルビースナックスクール

3年生がおやつのと리카たについて学びました。「株式会社カルビー」の方に講師として来ていただきました。おやつは200kcalまで・夜ご飯の2時間前までを意識して食べると良いことがわかりました。

