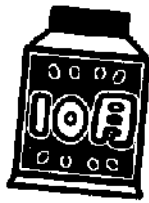


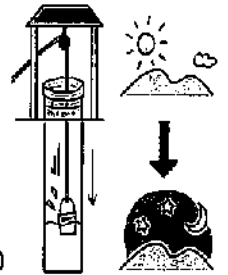
ほけんだより



令和5年9月29日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

日が落ちるのが早くなってきました。『秋の日はつるべ落とし』とはよく言ったものです。それに伴い、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになってきました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意したほうがいいかな・・・とも感じられているかもしれません。

これからどんどん気温が下がってきますが、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着できる服装で、こまめに天気（気温）予報をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防してください。



目とせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあひ方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。子どもたちに尋ねると、ゲームで遊んでいたりと、保護者の方のスマホを見たりしているとの答えも返ってきました。

「目を大切に」「姿勢よく」がますます大切になっています。小さいうちから、正しい付き合い方を知らせてください。



部屋を明るくする



ときどき休む



目と画面を
近づけすぎない



「寝ながら」
「ねこせ」をさける

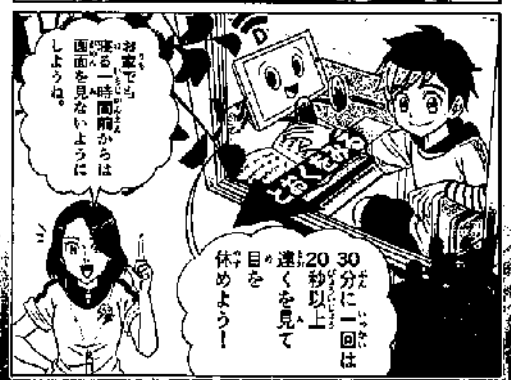
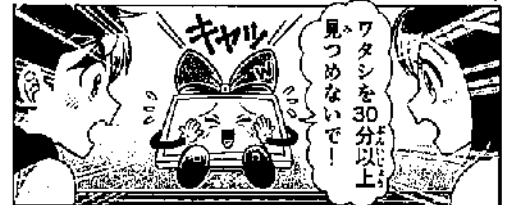


ごはん・おやつ
の時は、使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！

スマホ・タブレット ホケたちを「30分」 みたら「20秒以上」 目を休ませよう！



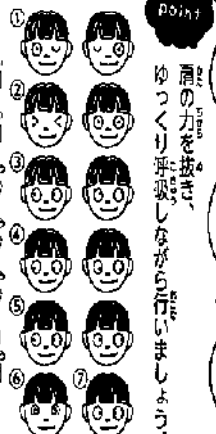
④ 調べてみよう！
パソコン、タブレット、スマートフォンを使い続けていると、目にはどんなことが起こるだろう？

日本眼科協会 文部科学省

やってみよう！のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く.....3回
- ③ 右目を見る→左目を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右目を見る→左目を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り.....各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



POINT
目の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行っていきましょう。

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q.いつ受ければいいのか？
A.インフルエンザの流行時期は12月~3月頃。ワクチン接種後に効果が表れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月にワクチン接種を受けましょう。

Q.どうして毎年受けるの？
A.接種後、効果が期待できるのは約5か月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。