



令和6年 9月 30日
府中市立府中第一小学校
校長 宮内 和夫
保健室 船山 陽子・山口奈那子

気象庁が発表した 2024年夏(6月~8月)の特徴は『気温は全国的にかなり高く、1946年の統計開始以降、夏として西日本と沖縄・奄美では1位、東日本では1位タイの高温となった。』となっていました。確かに、一小でも、休み時間に「暑さ指数(WBGT)が31℃を越えたため、校庭で遊ぶことができません。」と放送でお知らせした日が何日もありました。この暑さで、体がダメージを受けています。10月になると、暑さは落ち着くと思いますが、これからは寒暖差に注意をして健康に過ごしてください。



こんなことに
気を付けてほしいなあ

姿勢を正しくして
30cm以上距離を取ろう。



目が乾かないように
パチパチとまばたきを
しよう。



30分画面を見たら
20秒以上遠くを見て
目を休めよう。



寝る前1時間は
デジタル画面を
見ないようにしよう。



目が疲れたときは...

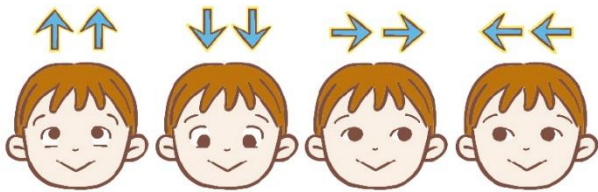


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

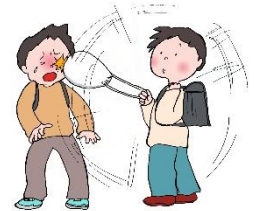


遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目のけが



「ボールが目に当たりました。」「友達の指が目に入りました。」「目に砂が入りました。」「紙が目にかすりしました。」何気なく振り回していた袋や服が目にあってしまったなど、保健室には目のけがで来室する人が多くいます。目に何か入ってしまった時は、絶対に目をこすってはいけません。目を閉じて、落ち着いてから、ゆっくり目を開きましょう。砂やゴミが入った時は、目を洗いましょう。

学校では保健室で診てもらいましょう。

