



宇都宮市立石井小学校

保健室

朝晩はだいぶ涼しくなりました。湿度も下がって、日中も過ごしやすいですね。気温差が大きくなつて体調を崩しやすい時期でもあります。上着を準備して、上手に調節しましょう。

今月から運動会の練習が始まります。爪を短く切っておきましょう。また、朝ご飯をしっかり食べて、元気に運動会練習に参加しましょう。



## 10月の保健目標 め たいせつ 目を大切にしよう

10月10日は  
め  
あい  
ご  
目の愛護デー



め  
たい  
せつ  
**目を大切にして  
いますか？**

10月10日は目の愛護デーです。あなたは、どのくらい目に優しい生活をしていますか？  
チェックしてみましょう。

まえ  
がみ  
め  
前髪は目に

かからないように  
しているよ！



注意!

まえ  
がみ  
め  
前髪が目にかかる  
と、ピントが合わ  
せづくので、目が疲  
れてしまいます。

し  
せい  
め  
いい姿勢で勉強  
したり、見たり  
しているよ！

注意!



イイわ！

なな  
み  
ちか  
斜めから見たり、近  
くで見たりすると、  
め  
目が疲れたり、悪く  
なったりします。

ちょう  
じ  
かん  
み  
つづ  
長時間見続けないように  
きゅう  
休けいしているよ！



注意!

ひか  
うさ  
もの  
光つたり動いたりする  
らじ  
かん  
み  
つづ  
ものを長時間見続け  
ると、目が疲れてしま  
います。

め  
つか  
め  
目の疲れは、目からの  
め  
つか  
SOSです。目の疲れを  
かん  
み  
感じたら、見るのをやめ  
とお  
け  
しき  
み  
たり、遠くの景色を見た  
はや  
ね  
め  
り、早く寝たりして、目  
やす  
め  
を休ませましょう。



9月25日（木）に学校医（井上博一先生）・PTA代表・関係教職員が参加し、会議を行いました。給食（配膳）の様子の参観や給食の試食を行い、その後、本校の学校給食の現状や児童の健康状態や体力について報告をさせていただきました。

また、石井小の「給食・体力・健康状態」の現状から見えた課題について、保護者の方からご意見をいただいたので一部を右に紹介いたします。



### 課題1：朝ご飯を食べずに登校する児童に対して工夫できること

- \*片手で簡単に食べられるもの・量で用意する。
- \*食事をする時間を作る。(10分早く起こす・就寝時間の見直し等)

### 課題2：児童の体力向上や運動習慣のために工夫できること

- \*休み時間はかならず外で遊ぶ。
- \*休みの日に親子で一緒に体を動かす。

### 課題3：視力低下の児童が多いことについて工夫できること

- \*TVやゲームをやり過ぎないように時間を決める。
- \*姿勢に気を付ける・目を休める・声かけをする。

## ◆◆◇機能的失明とは？（スマホと失明）◇◆◆

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれません。しかし、眼球は正常な状態でも、例えば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。

これは機能的失明と呼ばれています。



近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明とみなす眼科医もいます。

手術が必要な場合もあります。

ICT機器は30分使ったら休憩をして目を休ませることが基本です。



### 視力低下の サイン

これ  
やっていませんか

- 近くで見る
- 頸を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



### 生理痛 の薬 いつ 飲 む

#### — 痛くなつてからでは遅い？ —



がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなつてからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

#### — 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —



毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなつたり、通常の量の服薬では治まらなくなつたりしたときは病院へ。

鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

?

