



みんなげんきね

令和元年10月8日 峰小学校 保健室



ひと
おうちの人と
いっしょに
一緒に読みましょう。

10月に入ったというのに、先週まで衣替えができないほど暑い日が続いていました。体調を崩してしまう人も多く、峰小学校でも発熱による欠席者が多くいました。また、市内でもインフルエンザの罹患者が出たようです。規則正しい生活を心がけて、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」を楽しみましょう。

10月10日は目の愛護デーです

寝ているとき以外働いている目をみなさんは大切にしていますか。

視力ははじめてから備わったものではなく、体の成長とともに目で物を見る学習を積み重ねることによって育っていきます。視力が育つ大切な時期に、長い時間ゲームをしたり、暗い所で本を読んだり、目によくない生活を続けていると視力は十分に育たないことがあります。

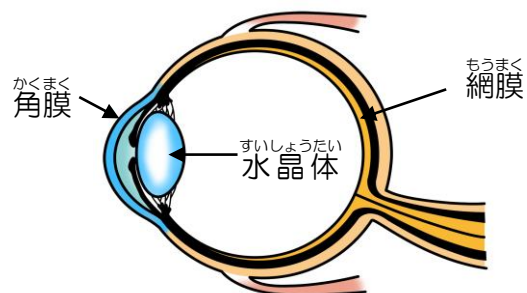
自分の生活を見直して、目に優しい生活を送りましょう。

ちなみに、次の日(11日)は「ウインクの日」だそうです。



00 目のしくみ

目は、カメラにたとえられます。角膜や水晶体はカメラのレンズに、網膜はカメラのフィルムのはたらきに似ています。目で物を見ているのではなく、脳(頭)で見えています。



00 目に砂が入ったら

はじめに目を洗います。次に下まぶたをひっくり返して、砂をやわらかい紙でとります。できれば上のまぶたもひっくり返して砂をとります。そして、眼科に行きます。目をこすらないようにしましょう。

00 涙について

目がかかわないように、涙で目をうるおしています。目にゴミが入ったときには、ゴミを洗い流してくれます。目にばい菌が入ったときには、ばい菌をやっつけるはたらきもあります。

涙は、上まぶたの奥の方で作られ、目をうるおして、目の内側から鼻の方へ、それから、のどの奥に流れていきます。

「目と姿勢の健康週間」を実施しています

陽東地域学校園では、目と姿勢の健康週間を設定して、生活習慣の見直しや目と姿勢の健康について考える機会を設けています。

本校では、10月1日から11日までを健康週間として、姿勢の見直しや“疲れ目スッキリ体操”などを実施しています。ご家庭でも、目の健康や正しい姿勢について考える機会にしてみませんか。

1. いつもよい姿勢を心がけているか?
2. 字を書く、本を読む時には30cm離しているか?
3. テレビやゲームなどは時間を決めているか?
4. 前髪は目にかかっていないか?
5. 視力検査の結果がB以下の人は、病院の受診は済んでいるか?



日本スポーツ振興センターに加入しています

日本スポーツ振興センターの災害給付は、学校の教育活動の中で起きた災害に対して医療費や見舞金が給付される制度です。6月の学校集金から、日本スポーツ振興センターの加入金460円をいただき、全児童が加入しました。

災害給付金の申請は以下のような手順になりますので、必要な場合には担任または養護教諭までご連絡ください。



日本スポーツ振興センター災害給付の申請のながれ (例)

