

# ほけんだより 10月

戸祭小学校  
保健室  
令和5年10月号

暑さがおさまって、過ごしやすい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんとれるうえに、涼しくなって食欲が増すので「食欲の秋」とも言われますね。いろいろなものをバランスよく食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう。



## 10月の目標 目を大切にしよう



### 身体計測があります

2学期が始まったら、すぐに身体計測があります。半袖体育着とハーフパンツで行うので、忘れずに持ってきてください。



10月13日(金)	3年	1・2校時
	4年	3・4校時
10月16日(月)	2年	1・2校時
	1年	3・4校時
10月17日(火)	5年	1・2校時
	6年	3・4校時
10月19日(木)	すまいる	1・2校時

## 10月10日は目の愛護デーです！

### 疲れ目のサイン



目が乾く



目の奥が痛くなる



首や肩がこる

◎目が疲れたら、遠くを見たり、温かいタオルで目を温めたりするとよいです。目を大切にしましょう。

### 目を守るために



前髪が目にかからないようにする



寝転んで本を読まない



早めに寝て、目を休ませる



ゴシゴシこすらない



度数の合ったメガネを使う



異常があるときは眼科へ行く

## ゲームやタブレットを使うときの、目を守るポイント

### 良い姿勢で見る

背筋を伸ばし、画面から目を30 cm以上離そう。



### 適度な運動をしよう

集中して同じ姿勢でいると、目や体が疲れます。



### 長時間見ない

目が疲れないよう、おうちの人と、見る時間を決めよう。



### 寝る前は見ない

画面から出る光で、脳が興奮して眠れなくなることがあります。



### まばたきをしよう

集中していると、まばたきの回数が減り、ドライアイの原因になります。



### 遠くを見て目を休める

画面を20分以上見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見るとよいです。



※最近、前より見えにくくなったという人は、休み時間を利用して保健室で視力を測ることもできます。また、4月に「視力検査結果のお知らせ」をもらって、まだ受診していない人は、目の健康のために、早めに受診することをお勧めします。

## 目のクイズ

<p>視力検査に使う、 この 名前は？</p> <p><b>A</b> ドーナツ環 <b>B</b> ランドルト環</p>	<p><b>B</b> ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた 世界共通の記号だよ</p>	<p>疲れている目に いいのは？</p> <p><b>A</b> バランスよく食べる <b>B</b> しっかり寝る</p>	<p><b>A</b>・<b>B</b> どちらも</p> <p>栄養をとって よく寝ることが 大切！</p>
<p>トンボの目は 何個ある？</p> <p><b>A</b> 2個 <b>B</b> 30,000個</p>	<p><b>B</b> 30,000個</p> <p>小さな目が集まった 「複眼」で 見ているよ</p>	<p>「目〇を下げる」 〇に入るのは？</p> <p><b>A</b> 尻 <b>B</b> 頭</p>	<p><b>A</b> 尻</p> <p>満足して 笑う様子を 表すよ</p>

## 保護者の方へ

●宇都宮市では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに罹患している人が増えています。ご家庭でも引き続き、こまめに手洗い・うがいをする等感染症予防をお願いいたします。

●朝晩の寒暖差が徐々に大きくなり、体調の崩しやすい時期です。登校前にお子様の体調が優れない場合は、無理をせず、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。