

ほけんがよ



陽光小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう！！

10月のほけん目標

目を大切にしよう



風が涼しく、体を動かすのが気持ちのよい過ごしやすい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

また、これからどんどん寒くなり、かぜをひく人が増えたり、インフルエンザなどの感染症が出始めたりしてきます。毎朝の健康観察でも、咳や鼻水を訴える人が増えてきています。今まで以上に石けんによる手洗いうがいをしっかりと、体調管理に努めましょう。

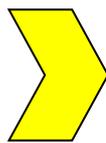


…どうして手洗いは大切なのか？…

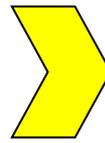


これから流行が懸念されるインフルエンザなどの感染症から身を守るためにも、こまめな手洗い・うがいが重要になります。手を洗うとき、水でさっと済ませていませんか？せっけんを使うことや洗い残しの多いところを意識して丁寧に手洗いをすることが大切です。もう一度、自分の手洗いを見直して、学校やお家でしっかりと手洗いをしましょう。

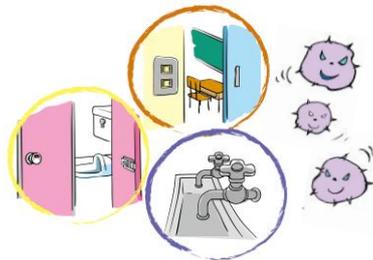
ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんなが触るところには目には見えないばい菌がたくさんいます。



手についたばい菌は、口や鼻、目などから体の中に入って悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、風邪をひいたり病気になったりします。



そのため手洗いが大切になります。せっけんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかりと洗いましょう。



手を洗ったら清潔なハンカチで手をふきましょう！



だんだんと過ごしやすい季節になりましたが、まだ日によっては、日中汗ばむ日があったり、一日の中で気温差があったりし、体調を崩す人や風邪をひく人もいます。気温の変化に合わせて、上着の用意をするなど、衣服での調節ができるようにしましょう。

10月10日は



10月10日の10の字を横にすると、〇 〇になり、人の目とまゆ毛のような形になります。そこでこの日を「目の愛護デー」としました。普段から目にやさしい生活を心がけていますか？ゲーム機器やタブレットなどを長時間使っていませんか？自分の生活を振り返り、目にやさしい生活を心がけましょう。

め やさ せいかつ ころ …目に優しい生活を心がけよう…

どれも大切なことです。パーフェクトを目指していくつできているかチェックしてみましょう。



前髪が目にかかっていますか？
両目にかからないように短く切ったり、ピンでとめたりしましょう。



ひとつでも当てはまるものがあたら気をつけましょう。



長時間ゲームやパソコンなどを続けていませんか？時間を決めて目を休ませましょう。



暗いところで本を読んでいませんか？適度な明かりの下で、本を読むようにしましょう。



寝転んで勉強をいませんか？両足を床につき、姿勢よく座って勉強するようにしましょう。



お休みだからと夜更かしをいませんか？十分な睡眠をとって一日使った目を休ませましょう。



保護者の方へ

《視力再検査を実施します》

4月の視力検査の結果、B以下だった児童で、医療機関を未受診の児童を対象に、再度視力検査を実施します。期間は10月1日（火）～4日（金）になります。10月の視力検査の結果、B以下だった児童には、再度通知を出しますので、ご確認ください。

※事前または定期的に受診されている場合は、その旨を通知の連絡欄に記入し、学校へ提出してください。

(((視力低下のサイン)))

これやっていませんか？

- 本や物を近くで見る
- あごを上げて見る
- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る

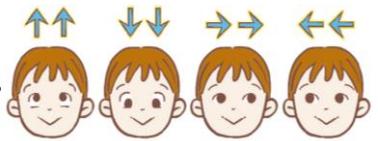
→当てはまったら目が疲れていたり、視力が落ちていたりするかもしれません。



目が疲れたときには…

☆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。
特に山や木など縁を見るのがおすすめです。