

10月になり、何をするにも気持ちのいい穏やかな季節になりました。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、新しいことに挑戦するのもいいですね。

過ごしやすい季節になりましたが、季節の変わり目は体調もくずしやすくなります。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも栄養をたくさんあげてください。

10月の保健目標
目を大切にしよう！



10月10日は 目の愛護デー

ドライアイから目を守る！

▽ドライアイってなに？

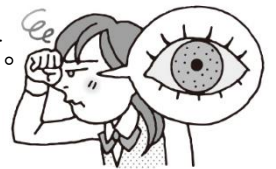
涙の量が減ったり、涙の質が低下したりして目の表面を十分に潤せなくなっている状態のことをドライアイといいます。

▽ドライアイになるとどうなるの？

目が乾燥すると表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

▽自分でチェックしよう！

《チェック1》目にはいろいろな症状があります。



- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目が痛い | ☐ 目がかゆい | ☐ 目が重たい感じがする |
| ☐ 目が疲れる | ☐ 目が赤い | ☐ 光を見るとまぶしい | ☐ 目がごろごろする |
| ☐ ものがかすんでみえる | ☐ 涙がでる | ☐ 目に不快感がある | ☐ めやにがでる |

《チェック2》

10秒間瞬きをせずにいられますか？



【チェック結果】

自覚症状で5項目のチェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたらドライアイかもしれません。

▽予防のためにはどうするの？



ゲームやテレビを長時間見続けない



まばたきの回数を意識して増やす



ときどき遠くを見て目を休ませる



十分な睡眠をとる

視力検査を行いました！

視力検査の結果、1. 0が見えなかった人（B. C. D）が8人（片目だけは4人）で、4月に比べて視力が低下した人が7人いました。

ゲームやテレビを長時間見ることや、勉強をしているときの姿勢の悪さが視力低下につながります。目を休めることや、よい姿勢でいることを心がけるようにしましょう！



【9月の元気もりもりカードの集計結果】

	0日	1日	2日
早寝	6	8	10
早起き	4	4	16
学習	0	3	21
朝ごはん	0	1	22
歯みがき(朝)	1	2	23
歯みがき(夜)	0	4	20
ノーメディア	1	1	22



9月の取組はどうでしたか？

今回は前回に比べて全体的に出来ている人の数が増えていましたが、早寝だけ出来ている人が減っていました。体をしっかり休めるためにも、少しでも早く寝るようにしましょう。

10月は目の愛護デーがあります。目を大切にするということを考えて、ノーメディアもレベルを上げて取り組んでみましょう！

10月25日(木)は見学旅行！



●乗り物の乗り降りの時に飛びださない



●体調がよくないときやけがをしたときはすぐに知らせる



●道路は一列で歩く

むし歯の治療がすんだ人は診療指導表を提出してください

9月末までに、むし歯の未処置のうち7人の人が受診・治療を済ませました。むし歯の治療がすんだ人で診療指導票を記入してもらった人は学校に提出をお願いします。保護者の方にはお世話になります。