



令和4年10月7日  
益城中央小学校  
保健室 永谷

10月に入って、涼しい風がふくようになってきました。昼間と朝晩の気温差が大きい時期なので、体調も崩しやすくなります。栄養をしっかりと、早寝早起きを心がけて、健康な毎日をごしましょう。今月は、目の健康について、しっかり意識してみましよう。



### 目によい生活～チェックしてみよう～

- 前髪は目にかかっていない。
- 汚れた手で目をさわらないようにしている。
- 夜は早めに寝て目を休めている。
- 長時間テレビを見たりゲームをしたりしないようにしている。また、とちゅうで目を休めるための休憩をしている。
- 積極的に外に出て運動したり、遊んだりしている。
- 勉強したり、本を読んだりする時は目と本の距離を 30cm くらいはなしている。

### ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）



が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。



### 目のけがに注意しましょう！

目のけがはこんなときにおきています

10月10日は



- ★目や目のまわりに物があたったり、ぶつかったりしたときは、必ず担任の先生にお話して、保健室に来てくださいね。
- ★こんなときは眼科へ行きましょう。
  - ・ぼやけて見える
  - ・物が二重、二つに見える
  - ・一部だけ見えないところがある
  - ・いつまでも痛い

# はついくそくてい 発育測定をしました！

9月12日～15日に発育測定をしました。そして、1・2・3年生には「自分でできるけがの手当て」について、4・5・6年生には「体と心の距離感」についてお勉強しました。

## 1・2・3年生「自分でできるけがの手当てを知ろう！」



**すり傷**：きれいな水で洗う。  
**切り傷**：切った部分を反対の手でおさえ、出血を止めるために心臓よりも高く上げる。

**鼻血**：鼻をつまんで顔を少し下に向ける。  
保健室に来る前に、自分でできる手当てをやってみよう！



## 4・5・6年生「体と心の距離感について知ろう！」



### パーソナルスペース

=自分だけの空間  
自分の体は、自分のもの。  
自分の気持ち、考え方は自分のもの。

### 自分で決めていい！

- 自分と相手の距離
- どんな気持ち、どんな考え方を持つか



- 夏休み明けから「受診結果」が集まっています。治療が必要なお子さんと、まだ受診されていない人は早めに受診していただき、病院で記入されたものを学校まで提出をお願いします。
- 学校において、衣類が汚れるなどして着替えが必要になった場合、保健室から貸し出すことがあります。現在、衣類や体操服が不足しています。ご家庭に不要な衣類や体操服（サイズは120～160cm）がありましたら保健室に頂けると幸いです。ご協力よろしくお願い致します。