



令和6年10月3日
桜山小保健室 No.6

紅葉はもう少し先ですが、食べ物で秋を感じられるようになりました。朝晩もすずしくなってきた、昼との寒暖差が激しい季節です。服などで調節をしながら、早ね・早起き・朝ごはんなどで体調をくずさないように気を付けましょう。



9月に身体測定と視力検査をしました。目の愛護デーにちなんで、1～5年生には、目にやさしい生活についてお話をしました。目にやさしい生活をして、はたらきものの目を大切にしましょう。



- ①明るい部屋で、本を読んだり動画を見たりしよう。
- ②ゲームや動画を見るときは時間を決めよう。
- ③目とのきよりは、パー2つつ分あけよう。
- ④前がみは、目にかからないようにしよう。
- ⑤目にゴミが入ったら、目をあらおう。

6年生は、中学校に向けて色覚(色を感じるはたらき)のお話をしました。人には得意なことや苦手なことがあるように、色にも得意な色と苦手な色があります。でも、カラーユニバーサルデザインや声かけの工夫で、みんながすごしやすくなります。自分の色覚を知っておくことも大事です。保健室でも簡単な検査ができますので、ぜひ相談にきてくださいね。



【10月の保健目標】

目を大切にしよう

まぶた
目に光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

まゆげ
汗が目に入るのを防いでいます

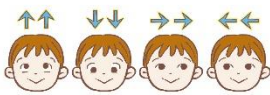
まつげ
ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目は、目を守るにつれていっしょに

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



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。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など線を見るのがオススメ。

●おうちの方へ●

- ①9月は、マイコプラズマ肺炎での出席停止の子が、入れ替わりで数名出ていました。胃腸炎も出始める時期ですので気を付けられてください。
- ②歯科健診の結果、治療が必要でまだ受診が確認されていないご家庭には、後日、再度お知らせを配付します。(入れ違いの場合は、ご了承ください)
受診後は、配付したお知らせに歯医者さんから治療結果を記入いただき、学校へ提出ください。(すでに受診されたところは、その旨を保護者の方が記入して提出ください。)