

# ほけんだより～目を守ろう号～



今年のほけんだよりは、10月10日の目の愛護デーに合わせて「目を守ろう号」と題し、保健委員長の竹下愛莉さんが一緒に作成してくれました。

保健委員会の齊藤成さん、森愛望さん、石田湊入さん、河口奈央さんは、原稿を考えたり、自やハロウインの飾りを作ったりして、目の役割や目を大切にするためにできることなどを校内放送や保健室前の掲示板で伝えてくれています。また、3年生で「私も作りたい。」と数名、飾りづくりを手伝ってくれました。ぜひ、耳で聞いて、自分で見て、手でさわって玉水っ子みんなで「目」について学ぶ期間にしてください。

## 目のはたらき

### まゆげ

★ゴミやほこり、汗が目の中に  
入らないように止める。

### なみだ

★目に入ったゴミをあらいながら  
す。  
★黒目の部分に大切な  
えいよう や さんそ を運ぶ。

### ひとみ

★目にはいってくる光のひかり  
を調整している。  
★ものを見る。

### まぶた

★目をとじて、ゴミやほこり、  
目の乾燥から守る。

### まつげ

★目に入ったゴミをあらいながら  
流す。  
★ゴミやほこり、汗が目の中に入らないように止め  
る。

こんなにも大切なはたらきをしている目を守るために。

## こういう時はどうするの？

★目にゴミが入った！！…ぜったいにこすらない。パチパチとまばたきをする。  
水であらう。

★目が赤い！！…目を休める。遠くを見る。ホットタオルなどで目をあたためる。  
黒目を上下左右に動かすたいそうをする。

★目がはれた！！…物があたって腫れたときは、氷で冷やします。  
目が腫れた原因が分からないときは、結膜炎や  
ものもらいかもしれません。  
どちらにせよ、眼科を受診しましょう。



★目がかゆい！！

(目がかゆくなるのは、目に入ってきたものを退治しようとしているからです！)  
→絶対に、目をかかない。こすらない。水であらう。



# たまみずこ しりく 玉水っ子の視力はどうかな？



| 5月  | A  | B | C | D | 矯正A | 矯正B | 矯正C | 矯正D |
|-----|----|---|---|---|-----|-----|-----|-----|
| 1年生 | 14 | 3 | 3 | 0 | 0   | 1   | 2   | 0   |
| 2年生 | 17 | 3 | 2 | 1 | 0   | 0   | 1   | 0   |
| 3年生 | 18 | 1 | 2 | 1 | 0   | 1   | 0   | 0   |
| 4年生 | 18 | 4 | 4 | 2 | 0   | 1   | 1   | 0   |
| 5年生 | 14 | 1 | 0 | 0 | 1   | 0   | 2   | 0   |
| 6年生 | 13 | 3 | 1 | 0 | 0   | 0   | 2   | 0   |



| 9月  | A  | B | C | D | 矯正A | 矯正B | 矯正C | 矯正D |
|-----|----|---|---|---|-----|-----|-----|-----|
| 1年生 | 13 | 6 | 2 | 0 | 1   | 1   | 0   | 0   |
| 2年生 | 15 | 4 | 1 | 1 | 0   | 1   | 1   | 0   |
| 3年生 | 19 | 0 | 2 | 0 | 1   | 0   | 0   | 0   |
| 4年生 | 17 | 7 | 4 | 0 | 2   | 1   | 0   | 0   |
| 5年生 | 13 | 3 | 0 | 0 | 0   | 0   | 3   | 0   |
| 6年生 | 13 | 3 | 1 | 1 | 0   | 2   | 0   | 0   |

△ 5月から9月では、視力においてAの人数は大きく変わらなかったものの、Aの人数が減り、視力Bや矯正（眼鏡）の人数が増えた。

⇒以上のことからAの人は、視力が下がらないようにメディア利用の時間を決めて、それを守りましょう。今回B～Dの人や、見えにくさを感じ始めた人は、早めに眼科に相談したり、これ以上視力が下がらないように気を付けましょう。

○ 矯正視力でCの人数が5月よりも減っている。

⇒めがねによって見えにくさが軽くなったことが分かります。

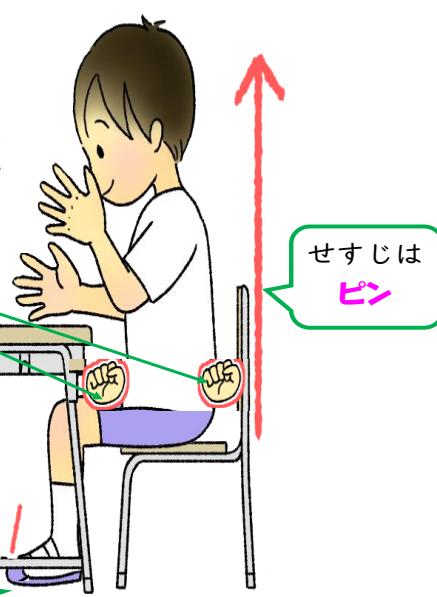
反対にめがねをしていても視力が下がった人は、今のめがねが自分に合っているか見直してみましょう。

## 視力をおとさないための正しいしせい

あいことばは  
グーペタピン！

おなかとせなかは  
グーひとづぶんあける

あしはゆかに  
ペタっとつける



## 保護者のみなさまへ

大変暑かった夏も過ぎ、前期も終わろうとしています。

今年度も通知表等を入れるファイルの中に「健康診断の結果個人票」を入れてお渡しさせていただきます。なおご返却は不要です。

既に受診や受診結果用紙のご提出がお済のご家庭もありますが、お子様の成長や健康状況の記録としてご覧いただければと思います。

受診や受診結果用紙のご提出がお済でないご家庭は、いつでも受け付けておりますのでご提出をよろしくお願ひいたします。

