

令和6年
10月8日
宮地小学校
保健室



10月の ほけんもくひょう 「^{たいせつ}目を大切につかおう」

たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ！

まゆげ
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

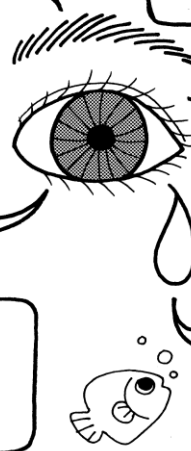
まぶた
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

まつげ
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたち おさかなにはまぶたがないんだよ。

まばたき
まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ
ないかないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



^{まいにち}毎日 ^{つづ}はたらき続けている ^{みんなの}目の

^{じつ}実はとっても **つかれていきます？！**

目がつかれる原因① ^{なが じかん ちか みつづ}長い時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、^{どくしょ}読書などに夢中になっていると目のきよりが近づきがちになります。そのため、目がつかれてしまいます。→ **30cm以上はなれよう。**



目がつかれる原因② ^{目のつかれが とれていない}

^{よる}夜おそくまで起きていると、^{すいみん}睡眠時間が足りず、目のつかれが^{のこ}残ってしまいます。→ **少しでも早くねよう。**



目がつかれたときに やってみよう

まばたき



遠くを見る



あたためる



目のたいそう



どうする?

目にゴミが入ったとき



かくまく きず
角膜を傷つけないよう
ぜつたい
絶対にこすらない



ちい
小さいゴミはゆっくり
なみた なが
まばたき (涙で流す)



せんめん き みず
洗面器に水をはって
め
目をパチパチする



とれないときは、
がん が い いん じゆしん
眼科医院を受診

※保護者の皆様へ

夏休み明け「いきいきウィーク」の取組、感想 ありがとうございました!



熊本県「いきいきウィーク」の取組に本年度からノーメディアが入り、
宮地六校園での取組カードも新たなものになりました。正しい生活習慣は、将来の健康づくりでも
あります。これからも御家庭、学校の双方で繰り返し大切さを伝えていければと思います。

(温かなメッセージをたくさんありがとうございました。)

児童の感想

- ・ゲームを時間を決めてする! ・ノーメディアの時間を毎日つくることができたので、続けたいです。
- ・もう少し、早く寝ようと思った。 ・次は、△をたくさん◎にできるよう、生活に気を付けたい。
- ・朝ごはんや歯みがきは、全部◎だったのでよかった。 ・早寝ができるようにがんばりたいです。

保護者の方の感想

- ・ケータイを見てばかりなので、これから少しずつ止めていかせようと思いました。
- ・早寝させるのを母もがんばります! 歯みがきはいつも上手に出来ています。😊
- ・TVをだらだら見ているので、時間を決めて生活にメリハリをつけられるようになったらと思います。
- ・朝食はしっかり食べられていてよかったです。今度は寝る前のノーメディアをきちんとします。
- ・ゲームは長くならないように自分で気を付けるようになっていきます。朝は、自分で起きてくれたらと思います。
- ・何かをする時間をつくると、ノーメディアに近付けるかもですね。ファイト!!

※お知らせ

- 来月、春の健康診断の結果から必要性のある児童、未受診の児童を対象に視力検査を行う予定です。治療カードが手元にある御家庭は、提出をよろしくお願いいたします。
- 歯科治療の方もいかがでしょうか? う歯の進行が心配な児童を対象に、保健室で染め出しによる個別ブラッシング指導も計画中です。健康教育への御理解、御協力を今後ともよろしくお願いいたします。

