

ほけんだより 10月

令和4年(2022年)10月14日(金)
 筑紫小学校 保健室
 文責：上津遊菜々子

めにやさしい生活を心がけよう!

朝と夜がずずしくなり、ようやく秋が近づいてきましたね。気温の変化が大きいので、体の調節機能のバランスがくずれ、かぜをひいたり体調をくずしたりしやすい季節です。

10月下旬には体育科学習発表会がありますね。体をたくさん動かした後は、睡眠や食事を十分にとり、体調管理をしっかりと行っていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

たいせつな目は大切なもの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。

なみだ

ないていないときも、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!

まぶたき

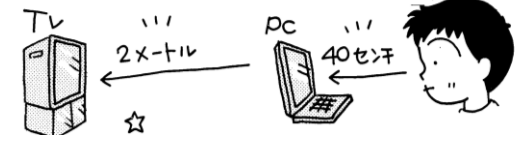
まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

① 暗いところで勉強をしない。



部屋の明かりやスタンドをつけ、明るい場所で勉強しましょう。

② テレビやパソコンの画面から離れて使用する。



テレビは2メートル、パソコンからは40センチ離れましょう。

③ 自分の視力に合っためがねやコンタクトを使う。



度の合わないものを使っていると、目の周りの筋肉に負担がかかり、目が疲れてしまいます。

④ 目をつかったら休めましょう。



疲れ目に効くツボ

目がつかれたなと思ったら、ツボをマッサージしたり目を温めましょう。

【保護者の皆様へ】

〈発育・視力測定について〉

10月11日(火)~11月4日(金)[予定]までの期間に、臨時の健康診断として6年生から順に発育測定・視力検査を実施します。

視力検査結果につきましては、B~Dのお子様の結果のお知らせを配布いたしますので、定期受診の目安として医療機関の受診をお勧めします。