

すくすく

志木第四小学校

保健だより

お家の人といっしょによみましょう

ひんやりした風を感じるようになってきました。いよいよ秋ですね。過ごしやすい季節なので色々なことにうちこめる時期ですが、朝夕の気温の差や、天候の変化が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。脱ぎ着できる上着をきて、衣服の調節をするようにしましょう。

また、気温が下がり乾燥がすすむことで、かぜやインフルエンザも流行しやすくなってきます。うがい・手洗いに加えて、換気、栄養、睡眠にも気をつけたいですね。



10月

平成28年10月4日

がつ か め あいご  
10月10日は目の愛護デー

めたいせつ  
～目を大切にしていますか?～

10月の保健目標

目を大切にしよう

●10月の保健行事●

13日(木)2年生 歯科保健指導 2時間目2の1 3時間目2の2

\*学校歯科医の鳥飼先生がいらっしゃってお話をさせていただきます。参観授業となりますので、どうぞ保護者の方もお越しください。

25日(火)就学時健康診断 来年入学する人たち 午後1:40~

\*5年生にお手伝いしてもらいます。



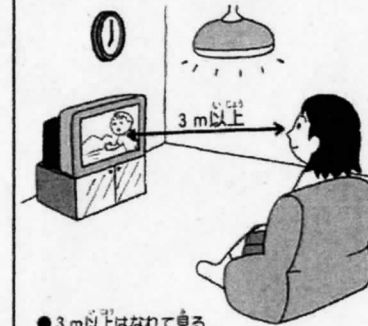
👁️目を大切にしていますか…

四小では…

4月の健康診断の視力検査では全校児童382人中1.0未満の人が150人(39.3%)もいました。暗いところで本をよんだり、長い時間テレビやゲームをしたりというような目に良くない生活をしていないか、目を休める時間を作っているか、自分の生活をふりかえてみましょう。



テレビを見るときは



- 3m以上はなれて見る
- 明るい部屋で見る
- 正しいしきいで見る(ねころがって見ない)
- 時間を決めて、休憩をしながら見る

ゲームをするときは



- できるだけ画面から離れてする
- ゲームは1日に40分まで

読書をするときは



- 照明は明るすぎず、暗すぎず
- 目と本の距離は30cmくらいは必ず

がつ あいご  
10月10日は目の愛護デー

たいせつ  
大切にしようきれいなひとみ

読書、テレビ、ゲームなど、つつい夢中になってしまうけど、遠くを見るなどしてこまめに目を休ませよう。物を見るときの姿勢にも気をつけようね。

正しい目薬のさし方



目のそばをさわるので、手をきれいに洗う



下まぶたを少し引く



容器がまぶたやまつげにふれないように目薬をさす



まばたきせずに、目をとじる(目頭をかくくおさえてもよい)



あふれた目薬は、清潔なティッシュでふく

めくすり つか 3つ い  
目薬を使うときの注意

- ほかの人の目薬は使わない
- 古い目薬は使わない
- 使った後はふたをしっかりとめる
- 説明書をよく読む

めくすり  
目薬は  
ひとりに  
ひとつずつ!



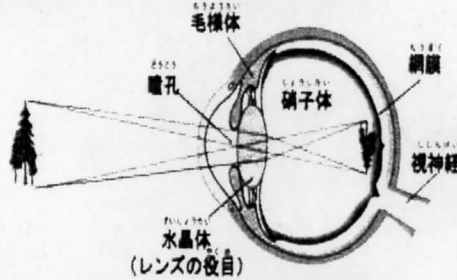
とお み  
ときどき遠くのものを見るようにしましょう



勉強や読書、テレビ、ゲームなど、私たちの生活は近くのものを見る事が多く、毛様体筋はいつも緊張しているので疲れてしまいます。ときどき遠くを見るようにすると、毛様体筋の緊張が解け、目の疲れをとる効果があります。

私たちの目は、光が網膜の上に像を写し出すようにピントを調節しています。  
ピントを合わせるために、毛様体筋が水晶体の厚さを調節しています。

- 近くのものを見る時・・・水晶体を厚くする→毛様体筋が緊張
- 遠くのものを見る時・・・水晶体をうすくする→毛様体筋がゆるむ



かぜをひいたとき3原則

その1 安静



ムリをせず、すいみんを十分とるようにしよう。

その2 保温



汗でしめった下着は冷えのもと! こまめに取りかえよう。

その3 栄養



消化のよい、あたたかいものをとろう。水分補給も忘れずに。

ドライアイに気をつけて! マサレくん 学校保健教育研究会編

