

ほけんだより



10月の保健目標：目を大切にしよう



日中は気温が高くても、朝晩は冷え込むことがあり、保健室にも腹痛を訴えて来室する児童が増えています。お腹を冷やさないように、服装で調節するようにしましょう。

10月の保健行事

- 19日（木）歯科講話…4年生
- 色覚検査…4年生希望者

※平成29年度より4年生対象の希望者へ色覚検査を行っています。日程は希望人数によって決定します。

保護者の方へ

色覚検査のお知らせ



毎年10月に4年生を対象に、希望者へ色覚検査を行っています。4年生にはすでに申込用紙を配布しています。他学年でも希望する場合、検査を受けることができますので、希望の場合は担任へお知らせください。申込用紙をお渡しします。

色覚は、生まれつき色の見え方が他の人たちと異なる視覚特性です。以前に色覚検査を受けている児童は結果が変わることがありませんので、今回の色覚検査は受けられません。ご了承ください。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

目のギモン

目に関する疑問

Q. 目をこすったらどうしてダメなの?

A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだらどうしてダメなの?

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続いていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たらどうしてダメなの?

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。