

ほけんだより



10月の保健目標：目を大切にしよう



客暖の差に注意
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

日中は気温が高くても、朝晩は冷え込むことがあります。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

- 17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



目のギモン

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。長い時間続けていると、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。



【学校保健委員会が行われました】

9月10日に内科・眼科・耳鼻科・薬剤師の先生方と「子どもたちの健康について」話し合いました。

その中から眼科に関する最近の傾向とアドバイスをご紹介します。

眼科編

●最近の近視について

- ・最近の眼科受診の傾向として、近視が低年齢化してきている（入学前から近視の子もいる）
- ・遺伝的要因もあるが、PC やゲームなどの使用頻度・時間が関係している
- ・生活の中で、近くの物を見る時間が増えている

●アドバイス

- ・近くを見る時間を調整する（ピントを固定させないで定期的に動かす）
- ・しばらく遠くや外をみる
- ・適度に紫外線を浴びると目によい（外に出て太陽を浴びる）



おくがいかつどう ちゅう
屋外活動を増やす。



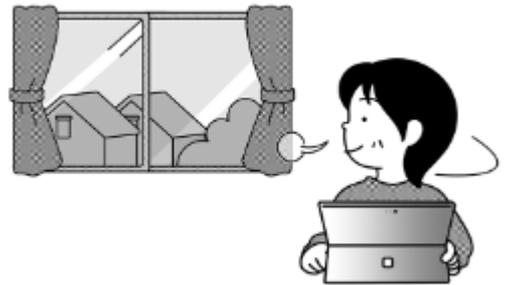
いちばんのおススメ♪

あか
明るい部屋で。



てもと
手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

ときどき とお
時々、遠くをながめる。



がめん から め はなす じかん つく
画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ おおきな がめん
できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

近視予防のために、
やってほしいこと

ふ たん せいかつ せい かつ ところ
普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみ め
前髪は目にかからないように ちやうじかん
長時間のテレビ・ゲームはNG ただ せいせい かんきやう べんきやう
正しい姿勢・環境で勉強する

め が つか れたら ゆっく り と とお くの けしき を なが めると め の きんにく が ほぐ れて らく になりますよ