

ほけんだより 10月

2019. 10. 4
 揖西東小学校
 保健室 No.8

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。これまで経験をしたことのないことに挑戦してみるのもいいですね。10月10日は目の愛護デー。今月は自分の目について考えてみましょう。



大切に していますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?
 線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

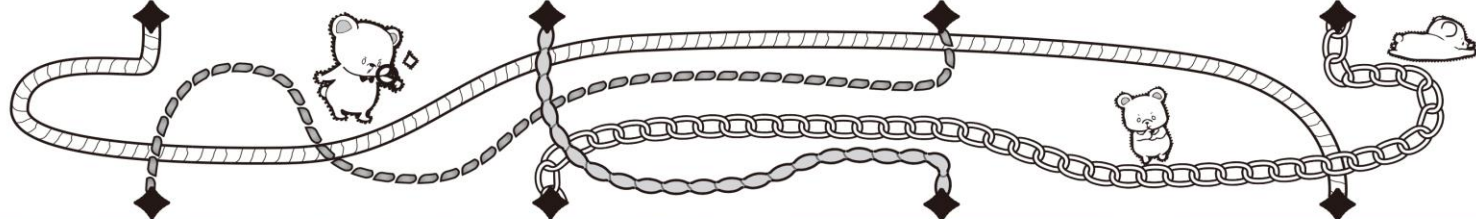
休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目
かかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休息が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

ボールがあたった!

振り回していた棒があたった!

指で目を突いた!

目のケガにはこんなキケンも!

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷いたり、眼球の中の網膜がはがれる

こんな時はすぐに眼科へ!

ぼやけて見える 二重に見える ゆがんで見える

見えないところがある 目が痛い

今月の保健行事

7日(月) 5・6年視力検査
 8日(火) 3・4年 //
 9日(水) 1・2年 //

めがねを持っている人は検査の時、保健室に持ってきてみましょう。

～おうちの方へ～

10月の視力検査後、「成長の記録」をご家庭に持ち帰ります。あわせて、視力検査の結果、B(0.9)以下のお子さまには、視力検査のお知らせ(B4プリント)をお渡します。定期的に受診されていたり、めがねの度数をゆるめに合わされておられる場合もあるかと思います。その場合は、医師の指示にしたがって経過を見てもらってください。どうぞ、よろしくお願いたします。

毎日大活躍! なみだのおしごと

1 目を掃除する

目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る

表面が傷つかないように
なみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける

なみだは酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働かせません。時々意識してまばたきしてくださいね。