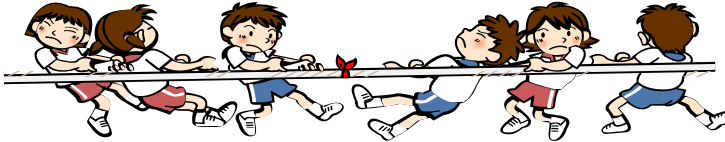


ほけんだより

南が丘小学校 保健室
平成29年9月29日



運動会が終わりました。毎日、保健室の窓から、みんなががんばっている様子を見ていました。筋肉痛や裸足の痛みにたえながら、一生懸命に取りくんでいましたね。

運動会本番のかわいい姿に感動しました。大きなけががなく、無事に終わることができて、ホッとしています。

毎日の練習で疲れたことと思います。からだやこころをゆっくり休めてください。また、朝や夕方は冷えることもあります。体調をくずさないように気をつけましょう。



10月の保健行事



<視力検査>

10日（火）6の1、6の3、4年生

5の1、5の2、5の3

11日（水）6の2、6の4
2の1、2の2、2の3
1の3、1の4

12日（木）3年生

16日（月）5の4

17日（火）2の4

18日（水）1の1、1の2、1の5

※メガネを使用している人は、持ってきてください。

こんなしぐさがあったら要注意

- ◆目を細める
- ◆首を傾けてものを見る
- ◆テレビなどに近づいて見る
- ◆近くでの作業にすぐあきる
- ◆ぶつかったり転んだりしやすい



就学時健康診断は、
11月9日（木）です。

子どもは、自分では「見えにくい」ことに気づいていないことがあります。4月の視力検査より下がっていたり、気になる症状があれば、眼科でくわしく調べてもらいましょう。



しょうじょう
こんな症状はありま
せんか？チェックし
てみよう。



- ☐ 目がショボショボする
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 目がかわく
- ☐ 目やにが出る
- ☐ なみだが出る
- ☐ 目が赤くなる
- ☐ 光がまぶしい
- ☐ まぶたがピクピクする
- ☐ 首や肩がこりやすい
- ☐ 頭が重い、痛い



これはみんな
目のSOS



つか
使いすぎだよー

つか
疲れてるよー

やす
休みたいよー

こんな
ことに気を
つけて！



×暗い部屋で本を読む

暗いと、目を近づけがちになるよ。

×ゲームやスマホをずっと続ける

まばたきがへって、目がかわくよ。

×目をこする

目の表面は傷つきやすいので、
傷からばいきんが入ることもあるよ。

<保護者の方へ>

10月18日(水)に第1回学校保健委員会が開かれます。学校医の先生方やPTAの代表の方および学校関係職員が参加します。

学校医・学校歯科医の先生や薬剤師の先生に何か聞いてみたいことなどがありましたら、下記に記入いただき、ご提出ください。10月10日(火)までにお願ひします。

き り と り

●学校保健委員会● ～学校医の先生への質問など～