

ほけんだより



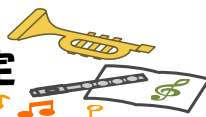
南が丘小学校
保健室

H30. 9. 28

ドッジボールや追いかっこを楽しむとき、本を読んでわくわくするとき、スポーツの秋や読書の秋、芸術の秋にも大かつやくしているのは「目」です。10月10日は目の愛護デー。いつまでも健康的な目でいたいですね。



10月 視力検査の予定



- 1日(月) 1年生、5の4、6の3、6の4
- 2日(火) 2の1、3の2、4の3、4の4、5の1、5の2、6の1、6の2
- 3日(水) 2の2、2の3、2の4、2の5
- 9日(火) 3の4、4の1
- 11日(木) 3の3、4の2、5の3
- 12日(金) 3の1



★メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてください。

※11月1日(木) 就学時健康診断があります。

朝起きてから、夜寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか？ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

勉強や読書をするときは

- ・姿勢に気をつける
- ・部屋を明るく
- ・ときどき休けいをとる



日常生活では

- ・前髪が目にかからないようにする
- ・ぐっすり眠って目に休息を
- ・遠くをながめて、目の筋肉をリラックス



テレビを見たり、ゲームをするときは

- ・画面を長時間続けて見ないようにする
- ・時間を決めてする
- ・意識してまばたきをする



意外と知らない「目薬」のこト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



<おうちのかたへ>

10月10日（水）に第1回学校保健委員会が開催されます。学校医の先生方、PTA代表の方、学校関係職員が参加します。せっかくの機会ですので、学校医（内科・歯科）の先生や薬剤師さん、保健師さんに何か聞いてみたいことがありますら、ぜひ、下の紙に書いて提出をお願いします。

10月5日（金）まで

例）・お子さんのからだで心配なこと

- ・病気のこと
 - ・歯の病気やけがのこと
 - ・薬のこと
- など

※先生にお答えいただく際には、内容によって学年や性別も参考となりますので、恐れ入りますが、お子様の学年と性別もご記入ください。

き り と り

●第1回学校保健委員会 質問事項

年 （ 男 ・ 女 ）
