



南が丘小学校
保健室
令和3年9月28日

夏の暑さが和らいできて、秋の涼しい風が感じられるようになってきましたね。朝晩は冷えることが多くなってきたので、上着や布団を使って調節をして、かぜをひかないように気を付けましょう。

今月は運動会があります。たくさん汗をかくので、タオルで汗を拭いて、こまめに水分補給をするようにしましょう。



視力検査についてのお知らせ

10月に視力検査を予定しておりましたが、運動会の延期による時間の確保および新型コロナウイルス感染症対策による場所の確保が困難となったため、2学期の視力検査は行わないこととなりました。

現段階では、3学期も予定しておりませんので、視力が低下したか心配で、視力検査を希望される方は、保健室までご相談ください。



チェックしてみよう！手洗いのポイント！

10月15日は世界手洗いの日です。きちんと手洗いができているのかを下のチェックリストで確認してみましょう。

<チェックリスト>

- ☐ 必ず石けんをつけて洗っている。
- ☐ 手のひらだけでなく、指の間や手の甲も洗っている。
- ☐ 爪の間まで洗っている。
- ☐ 泡がなくなるまで洗い流している。
- ☐ 清潔なハンカチで水分を拭き取り、よく乾かしている。



みなさんで正しい手洗いを身につけましょう



これって目にいいこと？悪いこと？

10月10日は、「目の愛護デー」です。10、10を横にしたときに、まゆ毛と目に見えることから、この日が「目の愛護デー」となりました。この機会に、目に関する生活習慣について考えてみましょう。

①目をこする



A. 悪いこと

目をこすると、目の表面にキズができ、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あるので、こすらないようにしましょう。

②長時間、ゲームやタブレットを使う

A. 悪いこと

ゲームやタブレットの画面を長時間じっと見ていると、まばたきの回数が減ってしまい、目の表面が乾いてしまいます。また目が疲れて、頭痛、吐き気、イライラ、眠れないなどの体の症状が出ることもあります。



③睡眠をとる



A. いいこと

目はみなさんが起きてからずっと働いています。睡眠をとらないと、目の疲れもとれません。しっかり睡眠をとって、目を休ませてあげましょう。

④暗いところで本を読む

A. 悪いこと

暗いところで本を読んでいると、光を取り入れようとして、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまいます。また、本を読む時は本と目の距離を30cmあけるようにしましょう。



目は大切な体の一部です。

目に良い生活ができるよう日頃の生活を見直しましょう。

