

# ほけんだより 10月

ほんじがおかしょうがっこう  
本地丘小学校

れいわ ねん がつとおか  
令和6年10月10日

## 10月の保健目標

め  
**目を**  
たいせつ  
**大切にしよう**

10月10日は目の愛護デーです。本地丘小学校でも今年度2回目の視力検査を行いました。

みなさんは目を大切にできていますか？ふだんゲームやスマホ、タブレットの画面に近づきすぎて見ていませんか？画面から少し離れて目の疲れを防ぎましょうね。



画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



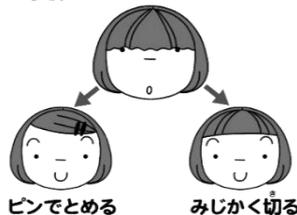
視力が低下するのは目が近くのものを見ることに慣れるからです。遠くのものを見て、目を休ませてあげるといいですね。

授業中黒板が見えないまま我慢していませんか？そのままにするとさらに見えづらくなってしまいます。早めに眼科を受診しましょう。



みえていますか？  
黒板の文字

前髪、長すぎませんか？



ピンでとめる

みじかく切る

前髪が目にかかると、目の表面に小さな傷ができてしまい、視力低下につながります。

## もう一度！気を引きしめて！

新型コロナウイルス感染症の対策で、検温・マスク・石けんによる手洗いを毎日おこなっていましたね。

うんざりしてしまうかもしれませんが、季節の変わり目は風邪をひきやすいです。もう一度感染症対策を徹底しましょう。

手洗いは石けんを使って30秒しっかりと手を洗っていますか？

ぜひ、自分の生活を振り返ってみてくださいね。



「はやり目」になってしまいかも・・・  
目を触らないようにしましょう。

## はやり目とは



ウイルスによってうつる病気で、目が赤くなる、目やにが出る、まぶたにプツプツができる、目がゴロゴロするなどの症状がみられます。

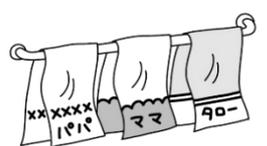
はやり目にかかったら



目にさわらないようにする



せっけんで手をよく洗う



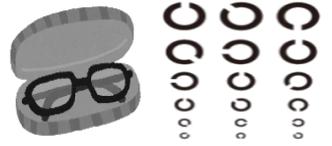
タオルは家族と別々にする

# 保護者の方へ

生まれたばかりの赤ちゃんは、明るさ暗さがわかる程度ですが、視力は外の世界を見ようとするによって、どんどん発達していきます。8歳頃には視力は完成し、発達は止まってしまいます。見えにくいままだと見ようとしないうちに、視力が発達しないままになってしまいます。眼鏡をかけて見える状態にすることが大切です。

お子さまが遠くのを片目で見たり、目を細めて見たりしていることはありませんか。テレビやノートと目が近いことはありませんか。かなり見づらいのかもしれませんが。2学期の視力検査を実施し、けんこうのきろくを配付しました。

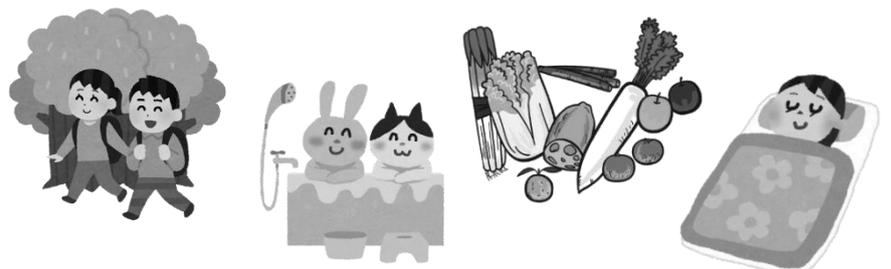
お子さまと黒板の見えやすさを、話し合い、必要があれば眼科を受診していただくようお願いいたします。



## 寒暖差疲労

みなさんは、この時期に多い「寒暖差疲労」を聞いたことがありますか？寒暖差が大きいことにより、自律神経の働きが乱れ、体が疲れることをいいます。気温の変化に伴い、私たちは筋肉で熱を生み出したり、発汗して体温を下げたりします。気温差が大きいと自律神経が過剰に働き、大きなエネルギーを消耗して疲労が蓄積し、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感、便秘、下痢、不眠などの様々な心身の不調をもたらします。慢性化すると、わずかな気温差でも不調を感じやすくなってしまいます。

寒暖差疲労をケアするためには、乱れた自律神経を整える必要があります。自分に合ったケアを試してみてくださいね。



## 手洗いと手指消毒

手をきれいにするためには、親指と手首、爪と指の間などにも洗い残しがないようにする必要があります。一般的には、石けんと流水を用いた手洗いとアルコール手指消毒液を用いた衛生的な手洗いが実践しやすい方法です。石けんよりもアルコールの方が病原体を殺滅する効果は高いものの、くしゃみなどの体液を含む飛沫は、物理的に洗い流す必要があります。そのため、登校後、放課の後、給食前には、石けんと流水を用いた手洗いを励行しています。また、爪を切ることで爪の間に汚れやウイルス、菌をためないようにすることができます。お子さまの爪を短く保っていただくように、ご協力をお願いいたします。

