

ほけんぞうい



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

令和6年10月1日

なごや小学校

No.6

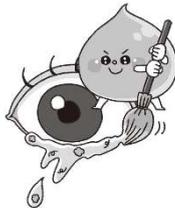
10月になり、少しずつ気持ちよく過ごせる日が増えてきましたね。学校で過ごす昼間の時間は、天気によって暑いと感じる日もあれば、少し肌寒いと感じる日もあるかと思えます。長袖の上着を持って来るなど、自分で上手に調節できるといいですね。

なみだにはこんなやくわり役割があります



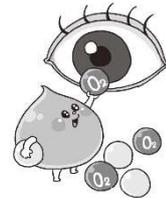
め かんそう ふせ
目の乾燥を防ぐ

ごみやほこりを洗い流す



きん しんにゅう かんせん ふせ
菌の侵入や感染を防ぐ

め さんそ えいよう ほきゆう
目に酸素や栄養を補給する



まばたきは、目のきゅうけいじかん休憩時間!

目がしょぼしょぼして見えにくくなったときは、目が疲れている証拠! そんな時は、「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか? 実は、まばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でも、まばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。ゲームや読書に熱中すると、まばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう! ただ、それだけでは不十分! ①「遠くを見る」②「目を温める」③「目を動かす」の3つの「目の休憩」もあわせてやってみましょう! 意識して、目を休める時間がつくれるといいですね♪



とお み
遠くを見る



め あたた
目を温める



め うご
目を動かす



手洗い 忘れていませんか？

そと から 帰った とき
外から帰った時



トイレの後

せきや くしゃみをした時



ごはんを食べる前

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

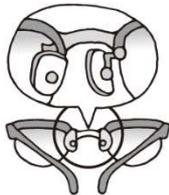
豆知識

メガネ今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。



その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているので、メガネを持っている人に見せてもらってください。

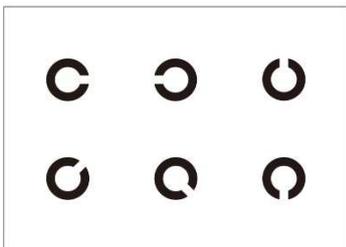


メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感はフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりのものを選びましょう。

ミニクイズ!

視力検査の
この記号の名前は？



こた 答えは、保健室前掲示板に!!

保護者の方へ

視力検査の後、「成長の記録」を渡します。お子さんと一緒に、9月に行った身体測定で体の成長、10月に行った視力検査で1学期からの変化をご確認ください。ご確認いただきましたら、サイン又は押印の上、学校へご提出ください。

視力検査の結果、1学期の測定時より見えにくさが強くなっていたお子さんについては、「成長の記録」とは別に、「眼科健康診断結果のお知らせ」を渡します。視力の低下が見られたら、早めに眼科を受診いただき、眼の状態を確認していただくことをおすすめいたします。

