



けんこうのアンテナ



NO. 6

内郷小学校
ほけんだより

おうちの人とよんでね

あき あしあと き

秋の足音が聞こえてきました♪

暑さがようやく和らぎ、おだやかで過ごしやすい季節になりました。窓を開けると、さわやかな風が入ってきて、秋を感じますね。急に涼しくなったこの時期は、朝晩と日中の気温差に注意が必要です。気温差で、私たちの体は、気がつかないうちに疲れやすくなります。下着で保温したり、長袖の上着を着たりなど、服装で 온도調節をして、元気に秋の行事を楽しみましょう。

あなたの秋はどんな秋？



気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を



め たいせつ
10月のほけん目標 目を大切にしよう

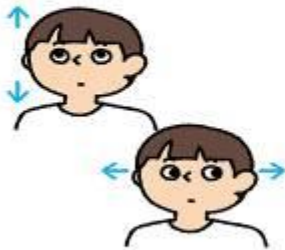


みなさんは、裸眼視力が1.0(A)未満の小・中学生が増えていることは知っていますか？

このうち、約8～9割が「近視」であるとされています。近視とは遠くのものを見る時にピントが合わずに物がぼやけて見えるようになる目の病気です。近視になる原因として、遺伝もありますが、最近の研究では、近くばかりを見る作業が増えた、外で過ごす時間が少なくなったなど「環境が原因で近視になってしまう」ということも考えられるようになりました。強度近視になると近視ではない場合と比べて大人になったときにかかりやすくなる病気に「緑内障」「網膜剥離」「白内障」などがあります。みんなそれぞれに視力を失ってしまうこともある病気です。自分の目を守るために、今からできること・・・「外で過ごす時間を増やす」、「近くのものを見る時は30センチ以上はなす」、「目の休けいをとる」など、ぜひ目を大切にすることを意識して生活してみてください。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一度はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



10月の保健行事

10月8日(木)
2校時 5年生
3校時 6年生

薬物乱用防止教室 講師 学校薬剤師
「くすりの正しい使い方」
「ストップ・ザ・薬物～自分をだいじにしよう」

10月23日(木) 歯科管理検診 5年生と抽出児童の再検診 学校歯科医
8:30～ (5年生は歯肉炎を主に診ていただきます)

10月随時 色覚検査

4月に提出していただいた保健調査票の眼科の欄で「色覚検査を希望する」に○があった児童を対象に、10月中に保健室で個別に色覚検査を実施します。お子さんの物の見え方等、心配なことや要望がありましたら学級担任、養護教諭にご相談ください。