



がつ ほけんもくひょう **10月の保健目標** め たいせつ **目を大切にしよう**

がつ あんぜんもくひょう **10月の安全目標** うんどう **ケガをしないように運動しよう**

しりょくけんさしゅうかん **視力検査週間です!**



日にち 10月1日(月) 1・2年生 8人
10月2日(火) 3・4年生 9人
10月5日(金) 5・6年生 6人

ねんせい しりょくけんさご しきかくけんさ
4年生は視力検査後、色覚検査が
あります。(希望者のみ)

※ 中休みに保健室で行います。メガネをかけている人は必ずかけてきてください。

中休みの時間を使って検査をするので遊びたくて必死ですが、昨年度は中でも整列し「おねがいします。」「ありがとうございました。」としっかり挨拶してくれた人が何人もいました。当たり前のことではありますが、嬉しいものです。検査結果をみて、今月は目を大切に
する生活をおくりましょうね。



ゲームをしすぎちゃいけないの?

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして?

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉(毛様体筋)が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。

助け!

めを守るのが、やく目です

まぶた
■まばたきで目に涙をいきわたらせませます
■刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

まゆ毛
■目に汗が入るのを防いでいます

涙
■目の表面の乾燥を防ぎます
■目に栄養を届けています
■ばい菌などの感染から目を守っています

まつ毛
■ゴミが入るのを防ぎます
■強い光をさえぎります

9月のほけんしつ

けが 9人 (すりきず・はなぢ・ねんざ)
びょうき 3人 (おなかがいたい・だるい)
その他 0人
合計 12人

かぜひきさんがとても多いです!

外回り清掃ありがとう!





風邪が流行っています！

保健室に来室する子の多くが寝不足でした。

低・中学年は21時、高学年は22時までに

就寝できるようご協力をお願いいたします。



栄養教諭の〇〇先生です♪

3日間、各学級の給食指導に来ていただきました。

「涌元小学校のみなさんは、いつも沢山食べてくれるので、とても楽しみにしていました。食缶が空になって戻ってくると、とても嬉しい気持ちになります。これからもたくさん食べてね！」とメッセージをいただきました。好きな食べ物は、梨だそうです。

11月頃に各教室で食育指導を行う予定です。



10月10日は目の愛護デーです



こんな症状はありませんか？
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

これはみんなのSOS

使すぎだよー
疲れてるよー
休みたいよー

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

10月の掲示物では、子どもたちに目についてインタビューしたものを掲示する予定です。
是非ご覧下さい。

目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前かがみが目にかかっていない

目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

目にやさしい 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！