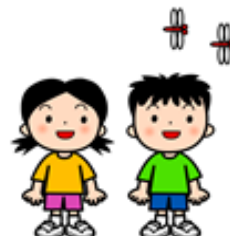


朝、夕とめっきりすずしくなってきましたね。けれども日中はまだ、暑い日があります。このような気温の差がはげしい10月は、体調をくずしやすく、かぜをひきやすい時期でもあります。汗をかいたあと、清潔に保つためにも下着を着たり、体温を調節するために上着を着たりして衣服にも気を配り、健康管理には十分注意しましょう。

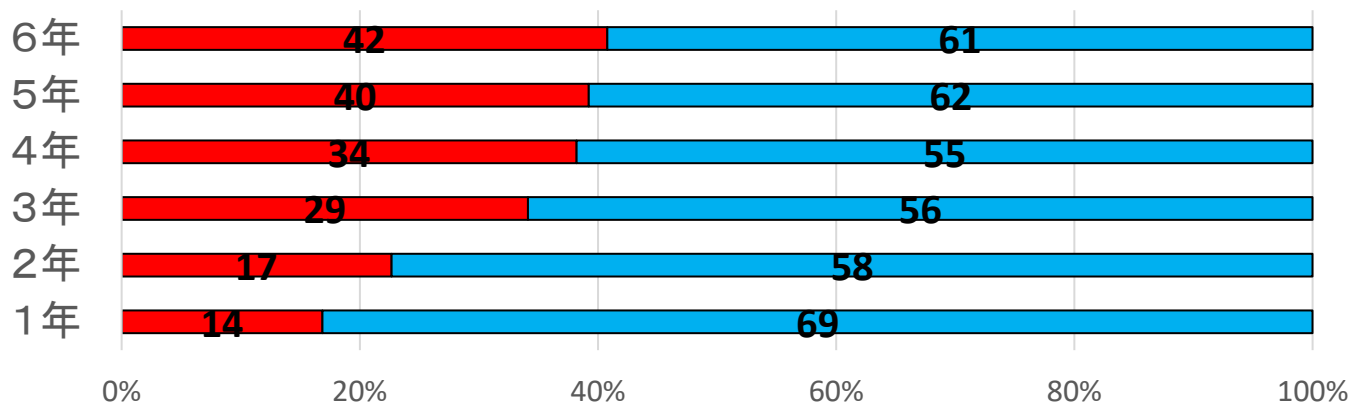
10月の保健目標 目を大切にしよう



- ①書くとき、読むときの姿勢を正しく保つようにしているか。(目と本・ノートの間は、30cm以上はなす)
- ②メディア・コントロールができているか。(テレビ、携帯ゲーム、電子ゲーム、スマートフォンなどの時間を決めて、1日合計2時間以内にする。夜9時までにメディア機器の電源を切る…など)
- ③1日2時間くらい外にいる時間をつくっているか。(日の光を浴びると、近視の発症を抑える効果がある。日陰や木陰でも可)

視力検査の結果(数字は人数)

■ 1.0未満 (眼鏡使用含む) ■ 1.0以上

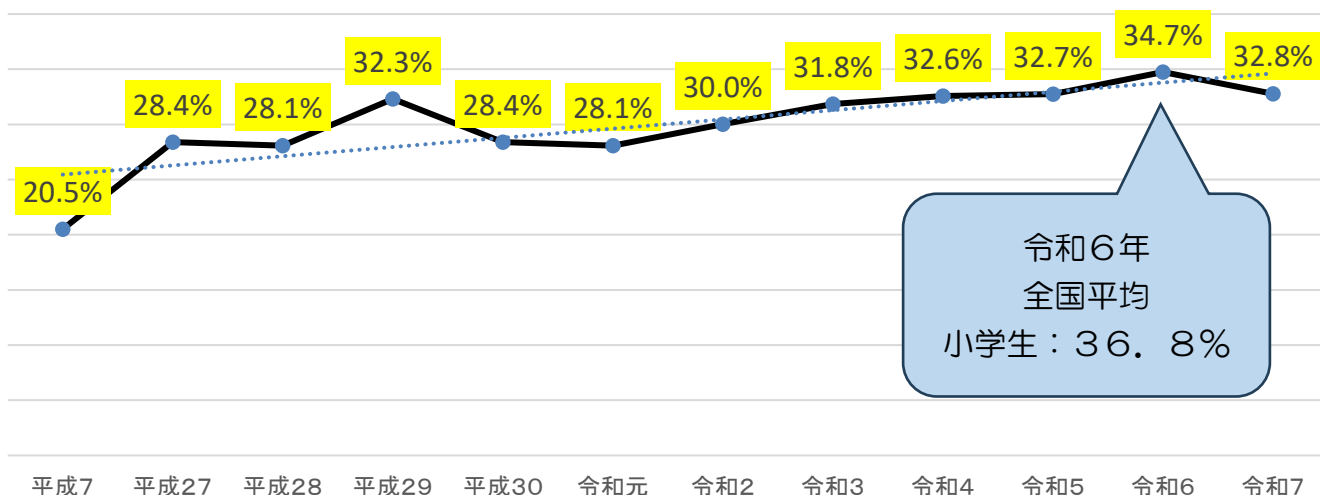


学年が上がるにつれて、視力低下の児童が増える傾向にあります。授業中、黒板の字が見えにくくなったときは、席を前にしてもらるか、眼鏡をかけるようにしましょう。目を細めたりして無理に見ると、目がとても疲れます。

また、前がみが長いのも、視界がさまたげられるため、目が疲れる原因になります。(ちらつき現象) なお、成長期は、視力が低下しやすい時期なので、0.9以下(B. C. D)の人は、一年に1度は眼科でみてもらいましょう。

10月3日現在で、まだ、25人(16%)の人が受診していません。この人たちについては、休み時間に視力検査を行い、再度お知らせします。早めに受診しましょう。

富士見小 裸眼視力1.0未満の者の推移(眼鏡使用も含む)



10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう！

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている自だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。

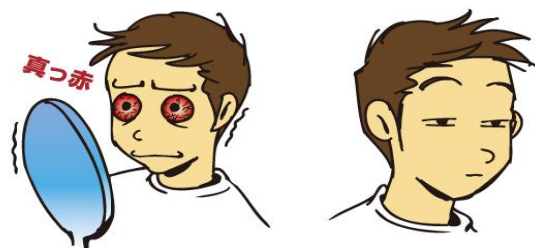


目を使いすぎていませんか？

テレビやパソコン、読書などで目を長時間使うと疲れ目になります。目の休息をとることが大切です。

疲れ目の症状

- 充血する
- 目が重たく感じる



- 目がかすむ
- 視力が低下する

このほかに、頭痛、肩こり、吐き気、腰痛など、目以外の症状を引き起こすこともあります。

疲れ目の対処法

- パソコンのディスプレイからは50～70センチ離れましょう。
- 画面の高さは目線がやや下向きになるようにしましょう。
- 目を使う作業を長時間続けるときは1時間に10分程度休憩をとりましょう。
- 休憩するときは目を閉じたり、遠くを見たりしましょう。

疲れ目に効く栄養

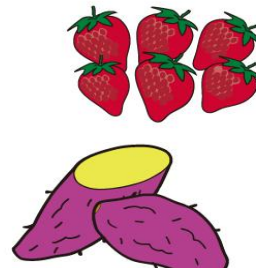
【ビタミンA】

モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、うなぎなど



【ビタミンC】

キウイ、いちご、グレープフルーツ、さつまいも、ブロッコリーなど



10月は、3、10、17、24日(金)に衛生検査を行います。

項目はハンカチ・つめ・ティッシュです。保健室で手当てをしていると、つめがのびていたり、ハンカチを持っていなかったりするお子さんが見られます。「日曜日はつめを切る。」など、曜日を決めて切る習慣をつけるように、御家庭でもお子さんに声かけをお願いします。