

えかお

季節の変わり目で寒暖差が激しくなってきました。1日の中でも寒暖差が大きく、気温の変化に体がついていかず、体調を崩す人が多くなりやすい季節です。上着で上手に体温を調整するなどして、体を冷やし過ぎないようにしていきましょう。

今日から後期日程が始まりました。後期も前期のように元気に学校生活を送れるように、日頃からの健康管理をしっかりと行って欲しいと思います。

10月10日は目の愛護デーでした。普段、何気なく使っている私たちの目ですが、使いすぎていたり、まばたきが少なかったりすると、視力が低下するだけでなく、ドライアイになったりと、様々な影響が出てきます。

目からのSOSサインを見逃さないように意識し、『目の健康』についても普段から考えていけるといいですね。



目の愛護デー



こんな症状があったら要注意！



- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目が重い |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> まぶしい |
| <input type="checkbox"/> 物が二重に見える | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い |
| <input type="checkbox"/> 肩こり、吐き気 | |

上記のような目のSOSサインが出ている人は要注意です！
スマホやゲームに夢中になっていると、まばたきの回数が減り、ドライアイになりやすくなります。
目を大切にするためにもメディアを使用する時は『1時間使ったら10分休憩する』というようにメリハリをつけていきましょう。

疲れ目解消！4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面をうるおそう。



遠くを見る

遠くをみて、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。





目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう
絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり
まばたき (涙で流す)



洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
眼科医院を受診

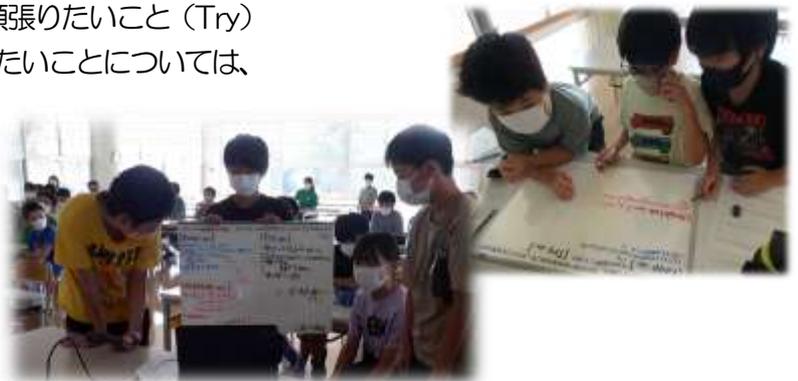
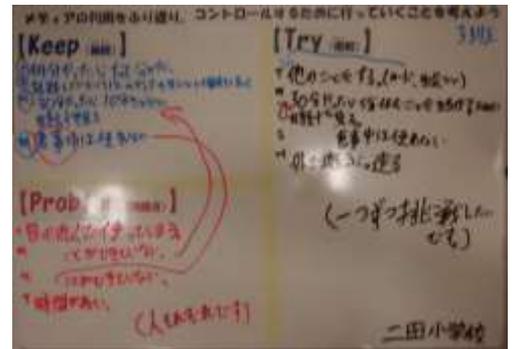
目にゴミが入って保健室に来室する時に、目をこすりながら来室してくる児童がほとんどです。目にゴミが入った状態で目をこすると、目に傷がついてしまうため、涙を使って自然に流すか、洗眼してゴミを取り除くようにしましょう！

合同学校保健委員会がありました！

9月16日(金)に西山中学校区の3校合同の学校保健委員会が行われました。二田小学校は5・6年生が参加しました。講演を聞いた後、4~5人のグループに分かれ『メディアの利用を振り返り、コントロールするためにやっていくことを考えよう』というテーマで話し合いをしました。

グループディスカッションでは、一人一人が自分のできていること(Keep)、できていないこと(Problem)、これから頑張りたいこと(Try)について意見を出し合いました。また、これから頑張りたいことについては、できるだけ具体的に何を頑張るかを考えました。最後には、二田小学校からも1つのグループが代表して全体に向けて発表をしました。

合同学校保健委員会の詳しい内容は本日配付された「合同学校保健委員会だより」をご覧ください。



10月の視力検査のお知らせ



10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。そのため、10月は希望する児童を対象に視力検査を行いたいと思います。

日頃の様子から、『目を細めている』『姿勢が気になる』等がある場合は、視力低下が疑われます。

つきましては、検査を希望する方のみ下記の用紙を切り取り、**10月14日(金)までに担任に提出**してください。準備ができ次第、順番に実施し、後日、結果をお知らせします。

----- き り と り -----

10月の視力検査を希望します

年 児童氏名