



10月保健目標:目を大切にしよう!!

暑さも一段落し、涼しくなってきました。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋といわれますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組めるからです。目標を立てて、いろいろなことに挑戦できるといいですね。

10月10日は…目の愛護デー

みんなが起きている間、目はずっと休まずに働いています。

自分が思っているよりも、目は疲れているかも・・・。

普段から、自分の目を大切に、目に優しい生活を心がけてみましょう!

①部屋の明るさはどうですか?



勉強するとき、本を読むとき、ゲームをするとき
部屋が暗いと目が疲れてしまいます。

②正しい姿勢ですか?

教科書やノートと、目の距離が近すぎではありませんか。
姿勢も悪くなってしまう。

ノートとの距離は30cmくらい離すようにしましょう。



③度のあったメガネをしていますか?



メガネをしている人は、自分のあったものになっていますか。
度の合わないレンズは、目の周りの筋肉に負担がかかり
目が疲れやすくなります。

④目によいものを食べてみよう!

目に優しい食べ物を食べてみましょう。

色の濃い野菜や、とり肉、うなぎなど

ビタミンを含むものは特に目に良いです。



どんなはたらきをしているの??

まゆげ

あせが^め目^{はい}に入ることを
ふせぎます。

まぶた

まばたきをして
目の^め乾燥^{かんそう}を
ふせぎます。

なみだ

目を^めうるおして
病^{びょう}気を^きふせいだり
栄^{えい}養^{よう}をとどけたりします。

まつ毛

ゴミがはいらないようにし
強い^{つよ}光^{ひかり}を^さえぎります。

いろいろ
色々なはたらきがあることがわかったね!

保護者の方へ

○10月の発育測定について（全学年実施）

10月2日(月)～10月5日(木)に発育測定を行います。その後、4月の定期健康診断時と同様に一度健康手帳をご家庭に戻します。お子様と一緒に記録を確認してください。確認後、押印またはサインをして健康手帳は学校までお戻し下さい。

○色覚検査の実施について（希望者のみ）

定期健康診断の必須項目になっていませんが、希望者には個別でスクリーニング検査を行います。お子さんの色の見え方などで心配なことや一度検査を受けたい等の希望がありましたら、連絡帳でかまいませんので保健室までお知らせください。

先天色覚異常は男子の5%（20人に1人）、女子の0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人は自覚がない場合が多く、児童が検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。授業を受けるに当たり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切なことです。