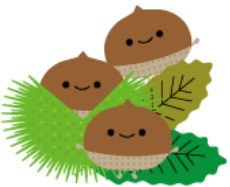


# ほけんだよ！

並木小学校保健室  
平成30年10月1日(月)  
NO. 6

そろそろ冬服に衣替えの季節です。着なれた夏服をしまっておき、ひさしぶりに長袖やコートなどを見ると「早いなあ〜。今年も、寒くなるんだなあ。」という気分になります。とはいえ、日中はまだ暖かく、体育の後は汗をかくこともあります。手洗い後に手をふくハンカチとは別に、汗ふき用のタオルを準備しておきましょう。また、暑い時には自分で調節できるように、脱ぎ着のしやすい服装を選びましょう。



## 10月10日 目の愛護デー

「10・10」を横に倒すと眉と目の形に似ていることから、10月10日は目の愛護デーです。

目は、ものの形や色、おおよその距離など、身のまわりの情報を集めて脳に伝える大切な役割をしています。そして、私たちは約80%の情報を自から取り入れているといわれています。いつも働き続けている目のことを、ちょっと考えてみる日に行ってみましょう。

### 「ドライアイ」って何だろう？

ドライアイとは、目の表面をおおう「ムチン層」「水層」「油層」のなみだの3層がこわれることで起きる病気です。目にいつもごみが入っているように感じる、目がしみる、じゅう血するなどの症状があります。

ゲームやパソコンの画面を見つめ続けてまばたきが減り、なみだか少なくなることドライアイの原因になります。



### 目に強いかゆみが出たときは

目がかゆいときはいろいろな病気が考えられます。花粉などに反応して起きるアレルギー症状もあれば、ドライアイでもかゆみが起こることがあります。ただし、目を手で強くこすると、細菌が入って結膜炎などの目の病気になることがあります。

強いかゆみが続くときは、できるだけ目をこすらずに、眼科でみてもらいましょう。



### 【10月の保健安全目標】

- 保健：目を大切にしよう ~姿勢を正しく生活しよう~
- 安全：事故防止に努めよう ~道具や遊具を正しく使おう~



### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背もと背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。



## ☆視力検査をします☆

- 10/1 (月) 1・2年生
- 10/2 (火) 3・4年生
- 10/3 (水) 5年生
- 10/4 (木) 6年生



めがねやコンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってきてみましょう。

### ☆保護者の皆様へ☆

視力検査の後、結果をけんこう手帳に記録して家庭へお返しします。両目ともA(1.0)が見えなかった人は、注意が必要です。春の視力検査の結果と比べて視力が下がった場合や、春と今回ともにAが見えず、まだ眼科受診済みの連絡を受けていない場合には、個別にお知らせを配付します。定期的な検査を予定されていない方は、早めに眼科を受診することをお勧めします。また、9月におこなった発育測定の結果もけんこう手帳に記録してありますのでご確認ください。