



堺市立浜寺石津小学校  
保健室  
NO. 6  
R7. 10. 10

高く澄み切った青空のもと、ピンクや白のコスモスが秋風にゆれて咲いています。夜になると草むらから聞こえる虫の声に秋を感じますね。何をするにも気持ちの良いおだやかな季節です。スポーツの秋！読書の秋！芸術の秋！いろいろな“秋”を楽しみながら、趣味をより深め、また新しいことにもどんどんチャレンジしていきましょう！

さて、10月は発育測定や視力検査など、自分の体について知ることができる機会があります。体の変化や自身の成長を、4月の記録と比べてみましょう。視力低下などの気になる結果については、早めに病院を受診するようにしてくださいね。

一日の気温差が大きくなるこの時期は、いっそう体調管理に気を配りましょう。

## 手洗い忘れていませんか？



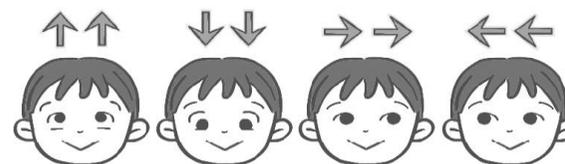
目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついてます。こまめに手を洗いましょう。

## 10月 保健目標：目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を横にすると、まゆ毛と目に似ていることから名付けられました。みなさんは、目を大切にする生活を心がけていますか？学校でもタブレット端末による学習が増え、みなさんの日常にはメディア機器（テレビやスマートフォン、ゲーム、パソコンなど）を見ている時間が長くなりました。目は知らないうちに疲れています。デジタル機器に触れる機会が多くなった日常の中で、目を疲れさせないように、毎日の生活を見直して、目を大切にする生活を心がけましょう。

### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



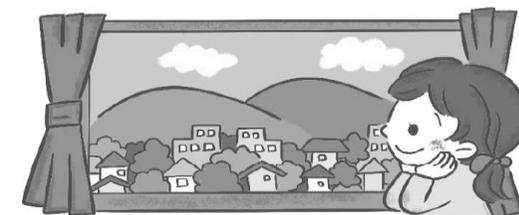
### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

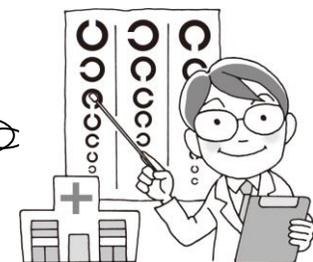


### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

みなさん、毎日手洗いをよくがんばっていますね。10月15日は「世界手洗い」の日です。手を洗った後は、清潔なハンカチで、しっかり水気をふくことが大切です。しかし、学校にハンカチを持ってくるのを忘れていたり、服で手をふいている人をよく見かけます。手がぬれたままだと、ばい菌がつきやすくなり、せっかくな手洗いしても、すぐにばい菌だらけになってしまいます。服についているばい菌も、手に移ってしまいます。ハンカチ・ティッシュは、毎日必ず身につけるようにしてくださいね。これからも引き続き、感染症予防のために正しく洗いねいな手洗いを心がけましょう！

春の検診結果より、まだ眼科を受診していない人、また10月にある視力検査で、気にかかる結果だった人は、早めに眼科を受診するようにしてくださいね。



# 目<sup>め</sup>に<sup>に</sup>優しい<sup>やさ</sup>生活<sup>せい</sup>を知<sup>し</sup>ろう<sup>らう</sup>!



**わ** たしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

### ゲンさん

やす ひ にちじゅう  
休みの日は1日中ゲームをしている。

やすい きら  
野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

### モクさん

よる くら へや ほん よ  
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

### ガンさん

まえがみ め  
前髪が目にかからないようにしている。

よる はや ね  
夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。  
目に優しい生活をしていたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

- ## 目<sup>め</sup>に優しい生活<sup>せい</sup>のポイント
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
  - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
  - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
  - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

## 10月<sup>じゅう</sup>の<sup>の</sup>予定

© 15日(水)~20日(月) 視力検査  
家や学校でメガネをかけている人は、検査の日にメガネを持ってきましょう。

**\*保護者のみなさまへ\***  
学校からのお知らせを持って治療に行かれた場合は、報告書のご提出をお願いいたします。  
すでに主治医にフォローされている、受診したばかりで経過観察することになっているなど様々な場合があると思いますので、その際はお渡しした「結果のお知らせ」にその旨をご記入し、ご提出ください。