

ほけんだより



令和3年10月1日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

秋も深まり、過ごしやすい季節になってきました。日中は、暑さも残っていますが、朝晩は気温が低く、そのせいか、かぜをひいたり体調を崩したりする児童がみられます。これまでどおり、こまめな手洗いや換気などの感染症予防に加え、規則正しい生活を送ることで、感染症に負けない体を作ってほしいと思います。



10月の保健目標

「目を大切にしよう」



10月10日は、「目の愛護デー」です

10月の健康を守るために以下のような過ごし方を心掛けるようお声がけください。

テレビやゲームは時間を決めてしましょう

自分でルールを決めよう

ゲームは1日 分まで

疲れたと感じたら、目を休めましょう

マッサージ

蒸したタオルなど

適度に明るい所で読書やテレビを見ましょう

バランスのとれた食生活を送りましょう

目にいいのは ビタミン A・B1・B2

前髪は、目にかからない長さにしきましょう



涙の役割とは？

1 目を掃除する



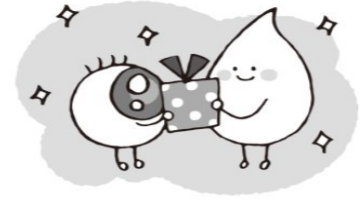
目に入ったゴミなどを
洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないように
なみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける



なみだは酸素や
栄養を届けます

ゲームやスマホ、タブレットなどを長時間使用していると、まばたきが減り、涙の役割を十分に果たすことができません。時々意識してまばたきをするようにしましょう。

目の健康のために、「よい姿勢」を心掛けましょう



【保護者の皆様へ】

2学期の視力検査で視力がC (0.3~0.7) 以下だったお子さんに、「視力検査結果のお知らせ」を配付しました。視力低下は日常生活に影響を与えるため、早めの受診をお勧めします。受診されましたら、報告書を学校に提出してください。治療中の方は、その旨を記入して提出してください。