

ほけんだより



欠席連絡は
ここから！
(8:15以降はお電
話にて承ります)



令和5年10月2日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行



10月の保健目標

『目を大切にしよう』



【10月の予定】 健康カード・視力検査の結果を配付します

10月16日 健康カード 配付(全員)

視力検査の結果 配付(対象者のみ)

健康カード回収日：10月23日(月)まで

視力検査の結果が通知された方は、はやめの眼科受診をお勧めします。



10月10日 目の愛護デー



「10月10日」の「10」を回転させてみると、

— — — —
○ 月 ○ 日 ○を●にすると ● 月 ● 日



だんだん人の眉毛と目に見えてきませんか。

このことから、1947年、中央盲人協会が10月10日を目を大切にする「目の愛護デー」と決めました。現在は、厚生労働省が主催し、目の大切さを呼びかけるイベントを開催しています。



人間が普段通りの生活を1日送っているとき、

- ・ 1万5千～2万回程まばたきをしています。
 - ・ 涙は0.5ml～1ml分泌されます（涙を流すと、もっと量は多いです）
- 気づかないうちに、目はたくさん働いているようです。



負担をかけない

目を温める

- ・ 本を読む時は、明るいところで読む。

- ・ 蒸しタオルなどで目を温める。



- ・ 前髪が目にかからないようにする。

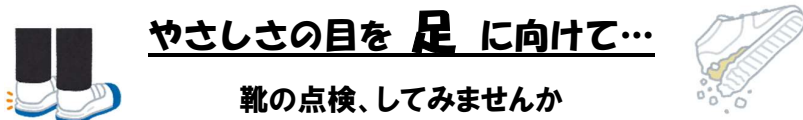
温めることで目の周りの血行が良く

- ・ テレビやゲーム、タブレットを使う時は時間を決めて、長い時間見ない。

なったり、涙の蒸発を防ぐための油分の分泌もよくなったりします。



*やけどに気を付けてください



靴紐が長くて足がひっかかりそうになっていたり、足が大きくなって靴のサイズが合わ

なくなったりして困っている児童が見られます。子どもの成長は早いものですね。

お子さんの楽しく安全な学校生活を送るために、一度点検してはいかがでしょうか。



靴紐を結んだときに、紐が床につかない長さだとよいですね。