

げんき

10 がつ

平成25年10月10日 No.6
杉並区立杉並第四小学校
発行：保健室 玉置 美恵子

芸術の秋？スポーツの秋？それとも食欲の秋？

さわやかで過ごしやすい季節になりました。朝夕の涼しさと日中の気温差があるの
で体調を崩して発熱や咳など、風邪気味
な子がぽつぽつでています。三連休もあり
ますが睡眠を十分にとって、休み明け
に疲れを残さない生活の工夫をしましよ
う。また日中、暑いとき上着を着たまま汗
をびっしょりかいていることがないよ
う、衣服の調節を上手にして、風邪をひか
ないようにすごしましょう。



ほけん
もくひょう
10月

目を大切に しよう

10月10日は、数字を横にすると
目の形に似ていることから、目の
愛護デーとされています。目にやさし
い生活、していますか？ 普段あたり
前に見えていると、見えていることの
ありがたさに気づかないまま過ごし
てしまいがちですね。この機会に目の
働きの大切さ、有難さを考えてみま
しょう。

小学生のうちに一度は読んでほし
い「ヘレンケラー」の伝記は読書の秋
におすすめです。

あき し かけんしん
30日(水)秋の歯科検診があります。



ちょうしょくご
朝食後に、ていねいに歯みがきを
して登校しましょう。



10月10日は目の愛護デー

～目の元気チェック～

前髪は目にかかっていますか？



<ちらつき現象>
・目の前にいつもすだ
れがかかったような
状態をいう。ピント
が合わせにくく、疲
れる。

目が疲れたら休ませていますか？



<疲れをとる方法>
・遠くの景色を眺める。
・原因になったものを
やめる。
・早く寝る。

テレビやゲームのルールがありますか？



<ルールの例>
・離れて見る。
・続けてしない、
見ない。
・部屋を明るくする。
・時間をきめる。

食事に好き嫌いはありますか？



<目によい食べ物>
・ビタミンA＝緑黄色
野菜
・ビタミンC＝果物
・ビタミンB群＝レバ
ー、魚

見えにくいと感じたことはありますか？



<がまんしすぎると>
・視力がおちる。
・目が疲れる。
・頭痛や肩こりがおこる。
・気分が悪くなる。

眼科で定期的に見てもらっていますか？



<めがね、コンタクトの人>
・視力に変化はないか。
・フレームのゆがみ。
・レンズのきずや汚れ。

視力低下の早期発見のカギは保護者の方の観察

- ・何度注意してもテレビ画面に近づいてみる。
- ・目を細めたり、みけんをせばめたりして見る。
- ・本などを目に近づけて見る。
- ・まぶしさを訴える。
- ・本の行を飛ばしたり、同じ行をくりかえし読む。
- ・片目で物を見ようとする。
- ・頭を傾けたり、横にして見る。

※視力低下が気になる人は、保健室で随時検査していますのでお知らせください。