

# ほけんだより 10月

かわらしろしょうがっこう  
川原代小学校  
保健室  
R3. 10. 1

10月になり、お米や果物、きのこなどたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、読書や芸術を楽しんだり、勉強に集中して取り組んだりできる季節です。でも、集中しすぎて、目と本などの距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休める時間も大切です。



目が判定するよ

やさしい？  
やさしくない？



**やさしくない！**

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこう。



**やさしい！**

暗いところで本を見ようとする  
と、すごく疲れるんだ…心地いいなと  
感じるくらいの明るさが目安だよ。



**やさしくない！**

まばたきの回数  
が減って、涙がもう  
カラカラ…。ゲームをする  
ときは時間を決めてね。



**やさしくない！**

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



**やさしい！**

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座っていてありがとう。



**やさしい！**

1日中働いたぼくたちは疲れて  
いるよ。ゆっくり休ませてね。



Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

**A** こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

**A** 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れちゃうのです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

**A** 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



最近

教科書が読みにくい  
近くがぼんやりする



と感じることはないですか？

このような症状がある人は近視視力に問題がある可能性があります。

近視視力とは「目から約30cm内の距離を見るのに必要な視力」です。近年、パソコンやスマートフォンなど、近くを長時間見る機会が増え、近視視力の低下が問題となっています。学校の視力検査では近視視力を測定できないため、気になる症状があれば、はやめに眼科を受診しましょう。

学校のトイレに生理用ナプキンをおくことになりました

川原代小学校では3・4・5・6年生が使用している女子トイレに設置します（個室計7カ所）。「学校にあるから持ってこなくてもよい」という訳ではありません。緊急時など困った時に使ってください。その他困ったことがあれば保健室に相談に来てください。



おうちの方へ

- 10月から身体測定・視力検査を行っています。

結果を記入した健康手帳を10月22日（金）に持ち帰りますので、3、4ページを確認していただき、5ページに押印をして**29日（金）**まで持たせてください。あわせて視力検査のお知らせ（緑色の用紙）を配付いたしますので、ご確認ください。視力低下が見られた場合は、専門医の受診や眼鏡の調整などをお願いいたします。24ページには体力テストの結果も貼付してありますので、ご確認ください。

- 朝の健康観察に加えて「はちみつ」の確認をお願いいたします。

毎週火曜日に清潔調を行っています。ハンカチを身につけていない子やつめが長い子がいます。基本的な生活習慣の中でも、清潔に関するしつけは小学校3年生頃までにきちんとできていないと、それからではなかなかむずかしいといわれています。また、小学生の頃に習慣化されたものは、お子さんの一生の健康観を左右し、“自分の健康は自分で守る”態度を養っていくのに役立ちます。習慣化できるまでは、はちみつ（ハンカチ・朝食・歯みがき・つめ）の4つができていようかどうか声かけをお願いいたします。