

ほげんだより 10月

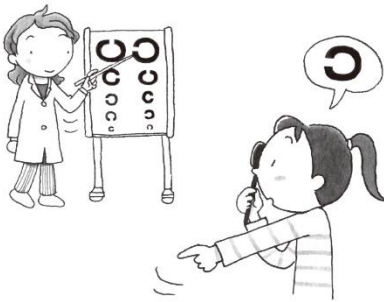
令和4年10月 東脊振小学校 保健室

10月に入り、朝晩は冷え込む日が増えてきましたね。季節の変わり目は特に体調をくずしやすくなります。自分で上手に衣服の調節をして、10月も元気に過ごせるようにしましょうね！

こんげつ
今月のほけんもくひょう 

**め たいせつ
 目を大切にする**

～ 秋の視力検査を行います ～ 10/11(火)～10/14(金)



	10/11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
1校時				
2校時	1の1	2の2	4の1	5の2
3校時	1の2	3の1	4の2	6の1
4校時	2の1	3の2	5の1	6の2

～保護者様へ～

※視力検査終了後に結果をお渡ししますので、前回の結果より視力が下がっている場合は眼下の受診をお勧めします。

※4年生は視力検査終了後に希望者のみ色覚検査を行います。希望調査は10/5(水)までに担任に提出下さい。

涙は鼻からもあふれ出る!?

うわああああ～
 ヒック…。ズズ…ズビツ。
 ーン!

悲しくて、くやしくて、
 たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。

何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。





目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。



ふだんから目にやさしい生活をこころがけましょう！

目の健康のため

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。



- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

どうする？

目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診