

ほけんだより 10月

2019. 10. 2
北明小学校
保健室

10月の保健目標：目を大切にしよう

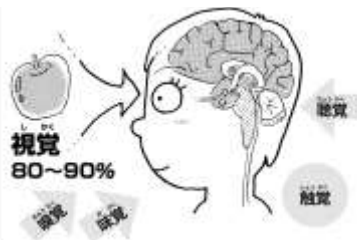


人間は目だけで「見る」ことはできません。目を感じるのは「光」でしかなく、その光を脳が受け取って、情報の処理をして、はじめて「見た」ということとなります。これが、一瞬のうちにできていると考えたとすごいですね。私たちが「見る」ことができるのは、目と脳が一緒に働いているからです。脳から出る神経のうち、3分の1が目と関係する神経だそうです。そのため、脳の発達には目から入る情報が欠かせません。人間は、「目」（視覚）からの情報が約80～90%といわれています。くつきりと見えることは、普段の生活を送るにも必要ですが、脳の発達にもつながるということです。

視力低下の早期発見のカギは

保護者の方の観察です！

何度注意してもテレビ画面に近づいて見る 	本などを目に近づけて見る 
目を細めたり、みけんをせばめたりして見る 	頭を傾けたり、横にしたりして見る 
まぶしさを訴える 	片目で物を見ようとする 
本の行をとばしたり、同じ行をくり返し読む 	保健室では視力検査ができます。心配な時はいつでもどうぞ。 



目を守るために自分でできること

- テレビやゲームの時間を決める
- 遠くの景色を見て目を休める
- 明るいところで字を読む
- 目にいいものを食べる。



気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋  つつい食べすぎに その分、運動もしよう	寒暖の差  衣服の調節をこまめに 汗のしまつを忘れずに	秋の夜長  夜ふかしせず 睡眠時間は十分にとろう	かぜの流行の前に  細菌・ウイルスに備え 手洗い・うがいの習慣を
--	--	---	---

秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。もちろん「食欲の秋」・いろいろな食べ物がおいしくなります。夏の暑さで疲れた心と体をリフレッシュしましょう。ただ、日によっては気温の差が大きくなることもあります。衣服の調節がしやすい服装で過ごすといいですね。

保護者の方へお知らせ

「白石町子どもインフルエンザ予防接種費用助成」があります。

白石町では、インフルエンザのまん延防止と子育て世帯の負担軽減を目的に、インフルンザワクチンの接種者に対して、費用の助成があります。

対象者：白石町内に住所を有する 0歳から中学3年生

実施期間：令和元年10月1日から12月31日まで

助成金額：0歳から12歳までは、1回目1000円、2回目1000円

(医療機関には、接種料金から助成額を差し引いた金額を支払うことになります。)

助成手続き：事前に医療機関に予約し、予約票に保護者署名を行う。

その他：やむを得ず対象の医療機関以外で接種された時は、役場での手続きが必要です。

詳しくは、広報しろいし 10月号をご覧ください。ほけんだより裏面に、対象となる医療機関を載せていますので、参考にご覧ください。

