

# ほけんだより



令和3年10月5日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

10月に入り、朝晩は涼しく感じる日が増えてきました。だんだんと秋が近づいてきましたね。秋と言えばスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋。みなさんはこの秋にどんなことに挑戦しますか？

## <10月のほけん目標>



10月10日は目の愛護デー！目の愛護デーとは、「目を大切にしましょう」という日です。まずはおうちの人と一緒に、目の健康観察をしてみましょう！

## 目の健康観察表



### □まぶたにはれ・できものがある

…麦粒腫（ものもらい）かもしれません。早めに眼科を受診しましょう。



### □遠くを見るとき、目を細める

…視力が下がっているかもしれません。  
気になる場合は学校でいつでも検査できます。



### □長時間、テレビやゲームの画面を見ている

…視力が下がったり、ドライアイになることがあります。  
30分見たら、20秒遠くを見ましょう。



### □前がみが長い

…長いかみが目に入ると、見えにくいだけでなく目の病気に  
かかりやすくなります。ピンでとめるか、切るといいですね。



チェックがつくものはありましたか？

チェックがついた人は、チェックの下のアドバイスをよく読んで、  
目の健康を守れるといいですね。



10月に入り、涼しい日が増えてきました。お子さんの体調はいかがでしょう。運動会の練習が本格的に始まります。体調などで不安な点がありましたらいつでも御連絡ください。



## <10月の保健行事予定>

日にち	行事	その他
10月4(月)～ 10月8日(金)	目を大切にしよう週間	
10月13日(水)	健康の日(1・2年)	目の健康について
10月21日(木)	食育の日	旬の野菜について
10月27日(水)	けんこうの日(3・5・6年)	目の健康について
10月29日(金)	メディアコントロールデー	声かけをお願いします。
10月中	色覚検査(1・4年)	希望者のみ行います。
11月1日(月)	健康の日(4年)	目の健康について

### 足も健康に… 靴選びのポイント

- つま先** 少しゆとりがあり、指を全部動かせる
- 甲** ひもなどで調節できる
- かかと** 足をしっかり支えている(硬すぎ・やわらかすぎはNG)
- 靴底** 足の動きに合わせて曲がる

サイズがきつい靴は指や甲があたって足を痛めます。また、ゆるくても、足が靴の中で動いたりかかとが抜けたりして転倒や疲労の原因に。体を支える足、そのための靴選び。大事ですよ！



## ～目の健康を守ろう～



タブレットの持ち帰りが始まり、御家庭でもタブレットを使用する機会が増えたのではないのでしょうか。最近では、タブレットの長時間使用による視力低下を心配する声が増えています。

学校では、「正しい姿勢」「タブレットを三十分使用したら二十秒遠くを見る」などの指導を行っています。また、日本眼科医会から、眼の健康啓発マンガが作成されました。ぜひ御家庭での健康教育にお役立てください。

公益財団法人日本  
眼科医会HP

