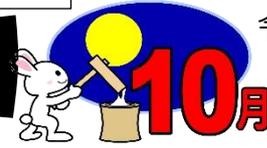


ほけんだより



令和6年10月1日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

なつ くら びる じかん みじか あき きせつ か
夏に比べ、昼の時間が短くなり、秋らしくなってきました。季節の変わり
め たいちょう くす せいかつ ととの うわぎ たいおんちょうせつ
目は体調を崩しやすくなります。生活リズムを整える、上着で体温調節を
するなど、たいちょうかんり ところ
体調管理を心がけましょう。

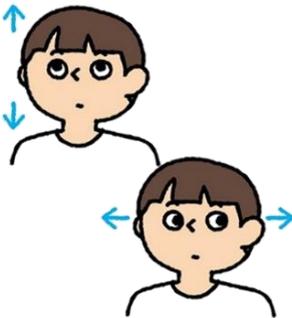
がっ ほけんもくひょう
<10月の保健目標>

め たいせつ
目を大切にしよう！



10月10日は目の愛護デー

しらずしらずこくししてしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がける
ことが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



がんきゆう じょうげ さゆう うご
眼球を上下左右に動
かすなどして、目の
きんにく
筋肉をストレッチ。



ちか み じかん
近くを見ている時間
がつつ あと とお
が続いた後は、遠く
のけしき なが
景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタ
オル等で、5～10
ぶんてい どあたた
分程度温める。



いた じゅうけつ ぼ
痛みや充血がある場
あひ みず かた しぼ
合は、水で固く絞っ
たタオル等で冷やす。

欠かせない「まばたき」

わたし
私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせてい
ます。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さ
まざまなやくわりをもっています。そのため、スマートフォンを使うこ
とや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数
けいたいがた き あそ しゆうちゆう かいすう
が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。
すく
目を使うときには、め ひょうめん なみだ へ
意識してまばたきをするようにしましょう。



10月に入り、肌寒い日が増えてきました。10月7日～11日は「目を大切にしよう週間」があります。指導内容は向笠小HPに掲載予定です。是非、御覧ください。



<10月の保健行事予定>

日時	行事	内容
7日(月)～ 11日(金)	目を大切にしよう週間	
22日(火)	食育の日	「旬の野菜を食べよう」
30日(水)	メディアコントロールデー	めあて決め、声掛けをお願いします。

受診はお済みですか？

視力検査で治療勧告を配付した児童の受診率が、90%（9月20日現在）になりました。見えにくい状態で授業を受けていたり、度が合っていない眼鏡で生活したりすると目に負担がかかってしまいます。受診がお済みでない方は、この機会に受診をしてください。

また、4月の視力検査からは半年近くたっています。お子さんが、最近見づらそうだなと感じたら、保健室でいつでも検査できますので御連絡ください。



～相談関係～

🌸 スクールカウンセラー来校日
10月17日(木) 8:30～16:30
10月29日(火) 13:30～16:30

🌸 スクールソーシャルワーカー来校日
10月8日(火) 9:30～16:30
10月25日(金) 9:30～16:30



目の健康について 資料配付

文部科学省が発行している、目の健康についての資料を配付しました。

児童向けの内容となっております。ぜひお子さんと一緒に御覧いただき、御家庭でも目の健康について話してみてください。

