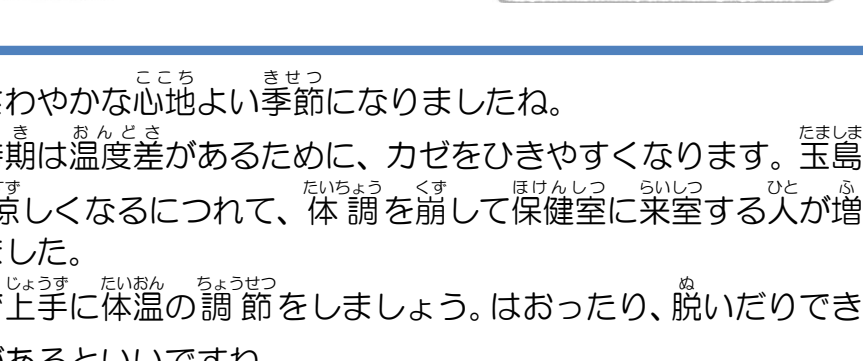


ほけんだより 10月

玉島小学校
保健室
2022.10.3

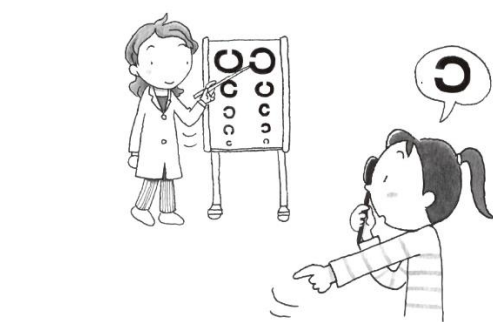
日頃、何気なく使っている目ですが、一度視力が悪くなると、なかなか元には戻りません。小学生の視力は、以前に比べて、年々悪くなってきています。その原因のひとつとして、パソコンやテレビ、携帯ゲームなど、近くのを長時間見続ける現代の生活があげられます。目は一生使う大切なものです。今の生活は、目に良い生活をしているか、振り返りましょう。

目が判定するよ
**やさしい？
やさしくない？**



かつ 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月の保健行事

視力再々検査

はる けんしんご がっこう じゅしん
春の健診後、学校から受診
かんこくしょ だ じどう がんか
勧告書を出した児童のうち、眼科
じゅしん や
受診やメガネ屋さんでのレンズ
こうかんとう じどう
交換等をしていない児童。

- 18日(火) 5・6年
- 21日(金) 3・4年
- 24日(月) 1・2年

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わります。そして、ボロボロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。

でも... ③の女の子の目は、カラカラでした。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。

だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのです。



あきかげ こち きてつ
秋風がさわやかな心地よい季節になりましたね。

この時期は温度差があるために、カゼをひきやすくなります。玉島小でも涼しくなるにつれて、体調を崩して保健室に来室する人が増えてきました。

いふく しょうす たいおん しょうせつ
衣服で上手に体温の調節をしましょう。はおったり、脱いだりできる上着があるといいですね。