



ほけんだより

10月

令和3年9月30日発行

10月の保健目標

目を大切にしよう

東山小学校 No. 7

おうちの人と一緒に読みましょう。

きびしい暑さもようやくおさまってきました。朝・夕を中心に涼しく感じられ、少しずつ過ごしやすい日が増えてきました。秋は読書や勉強、スポーツなどにじっくり取り組むのによい季節です。夏の暑さで疲れた心と体をさまざまな面からうまくリフレッシュしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー。目にやさしい生活をしよう

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。

目が疲れやすい生活をしていませんか？目の疲れは、視力の低下につながります。生活習慣を見直して、目を大切にしましょう。一学期に「受診のおすすめ」をもらった人で受診をした人や経過観察中の人は、早めに学校に提出しましょう。

【すぐにできる！目にやさしい生活】

●勉強や読書をするときは…

本やノートからは目を30cm以上はなします。背中がまがらないように姿勢にも気をつけましょう。

また、暗いところで本などを読むと目が疲れてしまうので、部屋の明るさにも注意してください。



●前髪が長いと…

前髪によって目の前がさえぎられたり、毛先が目の表面を傷つけたり、毛先からばい菌が入ることもあります。前髪が長いときはピンでとめるか、短く切るようにしましょう。



●テレビやゲームを楽しむときは…

テレビでは部屋を明るくし、はなれて見るようにします。ゲームやテレビに集中するとまばたきが減って目がかわきやすくなります。テレビもゲームも長時間にならないように利用時間を決めて守ることが大切です。



●目が疲れたときは…

近くばかりを見ていると、目の筋肉が長い時間きんちょうした状態となるため、疲れやすくなります。たまに遠くの景色をながめるなどして、目の筋肉をゆるめて休けいさせましょう。



視力経過観察検診を行います！！

10月4日（月）～10月8日（金）に視力経過観察検診を行います。4月の視力検査から見え方に変わりがないかを確認します。最近黒板の字が見えにくいと感じることはありませんか？見えづらさを感じたら早めに眼科を受診しましょう。



【検診日程】眼鏡がある人は眼鏡をつけて検査をします。忘れないようにしましょう。

10月 4日（月）	10月 5日（火）	10月 6日（水）	10月 7日（木）	10月 8日（金）
③5年1組 ④5年2組 ⑤1年1組	③6年2組 ⑤6年1組	①1年2組 ②2年2組 ④4年2組 ⑤4年1組	③2年1組 ⑤2年3組	①1年3組 ②3年3組 ③3年1組 ④3年2組 ⑤たけのこ組

※たけのこ組の児童は、交流学級で検査を行う場合があります。

いくつ
わかるかな？

「目  」がつく **ことわざ**

① 目から〇〇へぬける

意味

頭の回転がはやい
ぬけめがない。



② 目に〇〇〇もいたくない

意味

すごくかわいがること
たとえ。



③ 目は〇〇ほどにものを言う

意味

目つきは話すのと
同じくらい相手に
気持ちが伝わる。



④ 目から〇〇〇がおちる

意味

あるきっかけで、
わからなかったことが
急にわかるようになる。



寒さは服で調節しよう！！

少しずつ暑さがおさまってきて、涼しい時間帯が増えてきました。昼間は暑くても、夕方や夜になると気温が下がって寒く感じる場合があります。

10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきます。1日の中でも気温の変化が激しいこの時期は、ぬいだり着たりしやすい服をうまく使い、その日の気温や体調に合わせて、着るものを調節しましょう。

出かける前には、おうちの人といっしょにチェックするといいですね。



（クイズのこたえ：①はな ②いれて ③くち ④うろこ）