

ほけんだより 10月号



令和6年10月1日
No. 10
あずま西小 保健室

今月の保健目標 目を大切にしよう

朝晩、すずしいと感じる日が増えてきました。お昼との気温差に、体調をくずしたりしていませんか？服装選びを工夫して、季節の変化に対応できるよう、気をつけていきましょう。

10月の保健行事



検査内容	日程・対象学年	注意事項
視力検査	10月2日(水): 4・5・6年生 10月3日(木): 1・2・3年生	めがねを使用している人は、忘れずにもってきてください。



保護者のみなさまへ

視力検査の結果、0.9以下(B・C・D)だった場合は、受診をお勧めする文書をお渡します。すでに定期的に診察や治療を受けている場合は、近況をご記入の上、学校へ提出をお願いいたします。



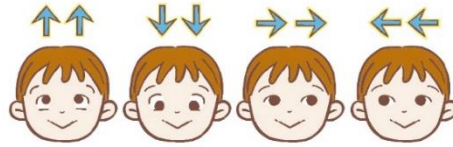
目が疲れたときは...



近くのものを見るときは、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。目の疲れを和らげる方法をご紹介します。



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメです。

実は、目を守っています

まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

まつげ

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

それぞれ、いろいろな役割をしながら、大事な目を守っています。
目の愛護デーをきっかけに、自分自身の目の状態を見つめ直してみましょう。

