



ほけんだより

10月号



2018.10.4
河原田小学校
保健室

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。季節の変わり目であるこの時期は体調を崩しやすいので、手洗い・うがいをきちんとして、かぜを予防しましょう。また、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節することも大切です。



私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。目の疲れは、視力の低下を引き起こすだけでなく、脳を疲れさせます。目を大切にしていくなために日頃の生活で目を疲れさせないようにしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

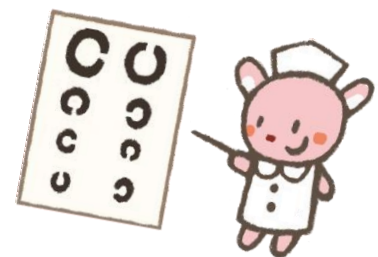
こんな見方は危険信号！

- テレビや本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



目にいい生活！あなたはいくつできていますか？

- 字を書くとき、正しい姿勢で書くように気を付けている。
- 本は読むとき暗いところでは読まない。
- 好き嫌いなく、何でも食べている。
- 目にゴミが入っても手でこすらない。
- 前髪が目にかからない長さにしてある。
- テレビ（ゲームも同様）を1時間見たら休憩している。
- テレビ（テレビゲームも同様）見るときは、2～3メートルはなれて見ている。
- 本を読むとき目と本の間は30センチメートル以上離している。



め えいよう
●目によい栄養ABC●

め ねんまく つよ
ビタミンA→目の粘膜を強くする

にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの
りよくおうしょくやさい
緑黄色野菜

くん め しんけい はたら たす
ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン
B₂ レバー・納豆・卵・のり

め けんこう たも
ビタミンC→目の健康を保つ

かき こまつな
柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも
だいこん
さつまいも・大根



なみだ やくわり
涙の役割

なみだ さまざま やくわり まばた
涙には、様々な役割があり、瞬き
によって出てきます。

め ひょうめん かくまく かんそう ぶせ
◎ 目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、
きず なお はや
傷の治りを早める

さいきん ぶっしつ あら
◎ 細菌やアレルギー物質を洗い
なが
流す

め ひょうめん さん そ えいよう はこ
◎ 目の表面に酸素や栄養を運ぶ



がっ くら しりよく ひく ひと め わる せいかつ じぶん
4月と比べて、視力が低くなっていた人は、目に悪い生活をしていなかったか、自分
の生活習慣を振り返ってみてください。視力が低くても、メガネをかければよく見える
人はOKです！

こくばん もじ 見えにくいのにメガネを持っていない人、メガネをかけても見えにくい
人、だんだん視力が低くなってきた人は、早めに病院へ行って相談するのをおすすめし
ます。

うち かた
お家の方へ

◆ 視力B以下の人に「視力検査結果のお知らせ(緑色の紙)」をお渡しします。眼科を受診さ
れましたら診察結果を記入していただいでください。

◆ 学校で行う検査は、異常の疑いのある児童を見つけるためのスクリーニング検査です。
学校での測定結果と、眼科での測定結果が違いますが、ご了承ください。

※スクリーニング検査…集団を対象とした一斉検査のこと。



かわら だしょうがっこう せわ ようご
9月から、河原田小学校でお世話になっています、養護の
やはた あやの
矢羽田 彩乃 です。
ほけんしつ ところ からだ げんき がっこうせいかつ
保健室では、みんなが心も体も元気いっぱい学校生活を
おく てつだ ねが
送れるように、お手伝いしていきます。どうぞ、よろしくお願い
します。

