

ほけんだより10月

2022年(令和4年)
9月29日
長浜小学校
保健室



10月保健目標 **目を大切にしよう!**

心地よい風が吹き過ぎやすい日が増えてきましたね。

もう少しで体育発表会ですね。みなさんが準備や練習をとても頑張っているところを見て

本番がとても楽しみです。当日までの体調をしっかりと整えて、本番にいどみましようね!

また、10月10日は目の愛護デーです。日頃の生活で目を大切にできていますか??9月の
三保健を思い出して、目を大切にする生活習慣を心がけましょう。

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面をうるおそう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右などに動かして、目の筋肉をほぐそう。



10月10日は



目によい生活ができているかチェック★

目に良い生活を送れているか、自分の当てはまるところに☑をいれてみてください。
全てに☑がついたあなたの生活は、とても「目を大切に」できていますよ。

①外遊び

1日2時間以上外へ出て太陽の光を浴びることができている!



②早ね早起き

低学年は9時台、高学年は10時台には布団に入って、ねるように心がけている!

③バランスの良い食事

好き嫌いせず、なんでも残さず食べることができている!

④メディア

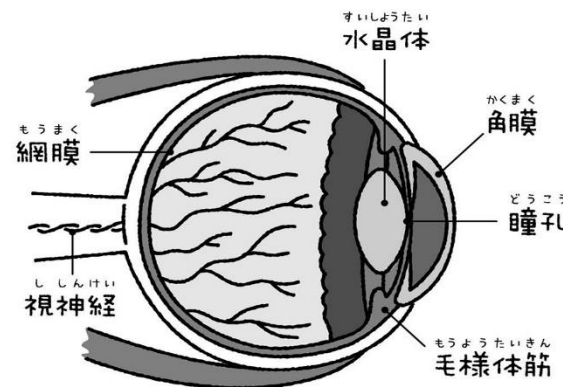
スマホやゲームは正しい姿勢で、明るいところで休けいを取りながらしている!

目は一生使うものです。4つチェックがつかない人もいますが、一つでもチェック項目を増やせるように、できることからやっていきましょう(^_^)

《10月保健関係行事》

3日(月)	視力検査	(5, 6年生)
4日(火)	視力検査	(3, 4年生)
5日(水)	視力検査	(1, 2年生)

眼鏡やコンタクトを普段から着用している人は忘れずに持参してください。



目の中を見てみよう!

水晶体の部分が分厚くなったりうすくなったりして、ピントを合わせているよ。



見え方のフシギ 目の「さっかく」

涙は鼻からもあふれ出る!?

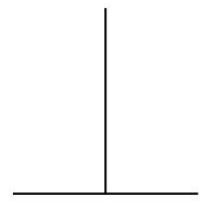
うわあああああ〜
ヒック…。ズズ…ズビツ。
チーン!

悲しくて、くやしくて、
たくさん泣いたとき、なぜ
か鼻水も止まらなくなりま
すよね。これ、どうしてか
知っていますか？

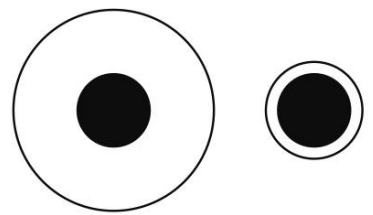
それは…目と鼻はつながっているから。
目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、
涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも
流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。
ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。
何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしま
うので、鼻からの「涙」も、目からの
涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。



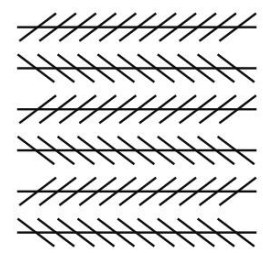
A タテの線とヨコの線は
同じ長さ？



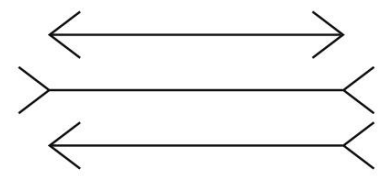
B まん中の●は
同じ大きさ？



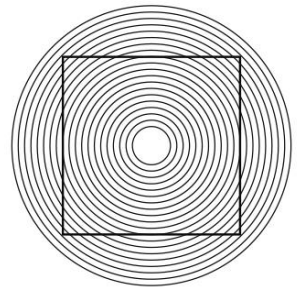
C 長いヨコの線は
すべてまっすぐ？



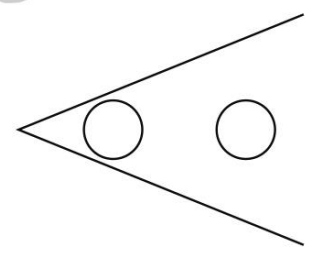
D 3本のヨコの線は
同じ長さ？



E □はゆがんでいない？



F 2つの○は
同じ大きさ？



お手伝いしたいけど…どうすればいいの？

目の不自由な人が一人で歩いているのを見かけたら

声をかけるときは

こんなときは声かけを /

- 立ち止まってキョロキョロしている
- 同じ道を行ったり来たりしている
- 駅のホームなど、危険な場所にいる

話しかけるときは正面か、ななめ前から
「お手伝いしましょうか？」 「一緒に横断歩道
を渡りましょうか？」など、具体的に伝える
体に触れるときは「右手を失礼します」など、
ひと声かけてから



大切なのは「気づくこと」。声かけができなくても、点字ブロックの上に物を
置かない、ぶつからないように歩くなど、できることはたくさんありますよ。

A~Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

目について色々を知ったり感じたりしてもらえましたか？
今回は「目」についての特集をさせていただきました。
視力検査が月曜日から始まります。自分の目の状態を知り、大切にしていきましょう。

見るときの注意
長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、
気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら
目をはなして、休けいをとりましょう。

