

ほけんだより NO. 9

2021年(令和3年)
10月



福山市立大谷台小学校
ほけんしつ

風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。秋は何をするにしても良い季節。
読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…そして、たくさんのおいしい食欲の秋。

朝晩は少し肌寒いこともあるので、かぜをひいたり体調を崩さないために、こまめな手洗いや換気などの感染予防と、規則正しい生活を送り、秋をいっぱい楽しみましょう♪

みんなの目、大切にしている？

こんなことはないかな？チェックしてみよう！

- 目がしょぼしょぼする
- 目がかわく
- 白目が赤くなる
- 光がまぶしい
- ぼやけて見える
- 目やにが出る
- まぶたがピクピクする
- 頭が重い、痛い

目がかかっているかも！

そんなときは・・・

『ぬくぬく』
目元を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、目の表面には蒸気を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』
スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと目が十分に濡れず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』
目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



お知らせ

★眼科けんしん 10月6日(水) 10時～

7月から学校医の先生が高橋眼科の高橋節夫先生になりました。

検診では、まつげ・まぶた・眼球などをみてもらい、視力低下や眼の病気がないかをみてもらいます。

★視力けんさ(目の見え方のけんさ) 10月～11月中

検査結果は、実施後～12月ごろの早いうちにお知らせします。

また、今回に限らず保護者の方から見て児童の視力が気になる場合は、時間のある時に検査を実施できます。お声掛けください♪

★色覚けんさ(色の見え方のけんさ) 10月～11月中

色覚けんさは、4年生と4年生以上の市外からの転入生のうち希望者のみ行います。

※視力検査と色覚スクリーニング検査についてのおたよりは、ほけんだよりというしよに配布しております。

10月も感染症予防をしっかりとしよう！！

緊急事態宣言は解除されましたが、福山市でも毎日感染者が出ています。感染が拡大しないように、今までしてきたことを徹底しましょう！



ひとりひとりいしき 一人一人意識することが大切です！！

保健室からのあしらせ 着られなくなった制服はありますか？

サイズが小さくなって、着られなくなった制服や体そう服はないでしょうか？

とくに『半そでの体そう服』や『スカート』、『制服ズボン(150センチ前後)』が少ないです。

大きな破れやよごれがないものだと助かります。

ぜひ ほけんしつに寄付していただけたらと思います。よろしくおねがいします。