

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年10月 1日

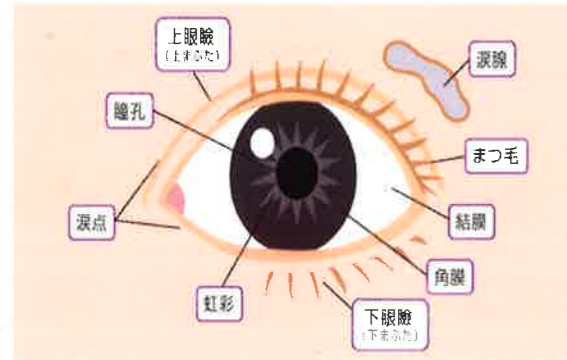
第13号 神石小学校

10月10日は目の愛護デー ～目の健康や大切さについて考える日～



「見る力」には、目だけでなく、脳の発達も必要です。さまざまなものを見て、からだを動かし、経験する中で、「見る力」はぐんぐん育っていきます。お天気のよい日は外に出て、目と脳にもたっぷり栄養をあげましょう。

目のしくみ

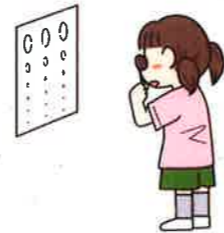


目は、目玉と言われるように、目全体は、丸いボールのような形をしています。黒目の真ん中にある「瞳孔」から、光が入ります。

「虹彩」で光の量を調節しています。まつ毛は、上に約150本、下には約70本あり、目にゴミが入るのを防いでいます。

『視力検査』について

9日(火)より、視力検査をします。視力が0.9以下の人には、「受診のおすすめ」を渡します。早めに眼科に連れて行ってもらいましょう。



おうちのかたへ

4月に視力検査をおこなって、半年がたちました。すでに眼科に受診され、経過観察の報告をもらっている児童もいますが、まだ受診が済んでいない児童もみられます。早めに受診をお願いします。眼鏡が合っていない場合も早めに調整してあげてください。

目が困っています ～目にやさしい生活を～

☆本やノート、目に近すぎ

本やノートと目の間は、30センチくらい離しましょう。えんぴつは濃いものを使いましょう。



☆テレビの見すぎ・ゲームのしすぎ

1時間以上続けてみない、しない。(休けいをとる。) 部屋を明るくして、2～3メートル離れましょう。



☆前が見えない

前髪が目にかかっていると、視界が悪く、目の神経を疲れさせます。視力低下の原因にもなります。前髪はできるだけ短くしましょう。

☆好ききらい

特にビタミンAがおすすめです。好ききらいせず、何でも食べましょう。(うなぎ、にんじん、レバーなど。)



十分な健康管理をおこないましょう

朝夕と日中の温度差が激しいせいか、かぜをひいた人が少しみられるようになりました。衣服の調節をじょうずにおこない、水分もしっかりとって、健康管理につとめましょう。うがいや手洗いをしっかりとすること、せきが出る人は、必ずマスクをしましょう。また、好き嫌いなく何でも食べることや早めに布団に入ることも大切です。

早めの「インフルエンザ」対策を!



全国では、「インフルエンザ」の患者が出始めています。予防の中でも大切なのが生活習慣です。インフルエンザやノロウイルスなど、流行しやすい感染症は、日頃から食事や睡眠をしっかりとり、運動をしっかりとって、体力をつけ、抵抗力を備えておくことが大切です。10月と11月は生活チャレンジ週間もあります。よい生活リズムで毎日を過ごしましょう。