

# ほけんだより

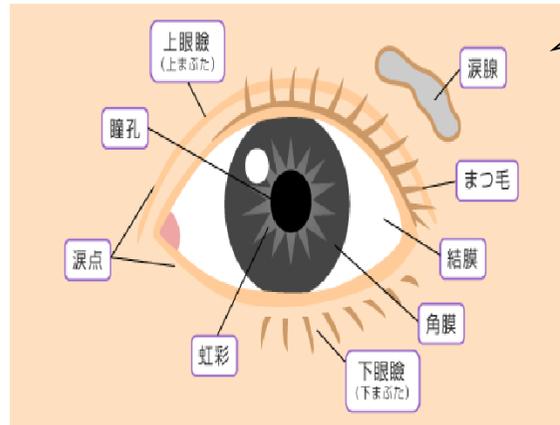
心もからだも元気いっぱい

令和 4年 10月 4日  
第11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の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。

10月中旬に2回目視力検査をします！

### 「コロナウイルス」は目も入り口です！

口や鼻を入りに体に中へ入ってくる「新型コロナウイルス」、目からも入る可能性があるのを知っていますか？感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると、体の中に入ってくるかもしれないのです。

そこで、大切なのはやっぱり・・・「ていねいな手洗い」です！手洗い場の石けんが減っているのを見ると、「手をよく洗っているな・・・」と感じます。

せいけつなハンカチも忘れずに持ってきましょう。

洗っていない手で目を触らないようにしましょう。



## 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。)



## お口の川柳 先生賞

夏休みの宿題でがんばった「お口の川柳」の作品について、毎年恒例の校内審査をおこないました。先生が1人1作品を選んで表彰しました。全員の作品を保健室前に掲示する予定です。  
残念ながら賞に入らなかった人も、歯や口にまつわる思いや願いがたくさん込められ、どの作品もとても素晴らしく、心温まるものばかりでした。町の審査結果は11月の予定です。

## 生活リズムをととのえよう ～じゅうぶんな健康管理を！

朝晩と肌寒く感じる季節になりました。この時期は、衣服の調節が難しく、かぜをひきやすいときです。夜は早めに布団に入り、ゆっくり休養しましょう。

今週は、「生活チャレンジ週間」です。前回の振り返りを目標にして、取り組みましょう。

### 【おうちのかたへ】

これからの時期は、風邪をひきやすく、コロナウイルスにも関連して、お子さんの体調に心配な日もあるかと思いますが、本人は元気でも、兄弟や同居ご家族に、発熱等の風邪症状がある場合は、登校を控えてください。(欠席ではなく、出席停止扱いになります。) お子さんに発熱等の風邪症状がある場合は、まずは電話で、かかりつけ医等にご相談ください。

PCR検査等を受けられ、陰性の場合は、その地点で登校可となりますので、ご協力よろしくお願いたします。登校の判断にお困りの場合は、遠慮なく、学校までご連絡ください。

※視力検査の結果につきましては、0.9以下のお子さんのみ通知させていただきます。ご了承ください。