

# ほけんだより 10月

令和6年10月  
東湊小学校保健室

最近、いろいろな感染症が流行っています。東湊小学校でも体調を崩して欠席している人がいます。感染症だけでなく、朝晩の気温差や疲れが溜まることによって体調を崩すこともあります。すいみをたっぷり  
とって、万全の体調で学校生活を送れるようにしましょう。

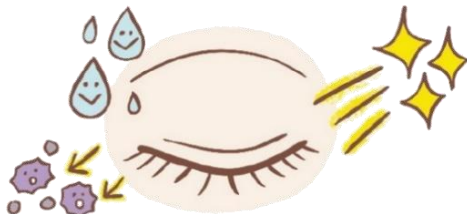


10月の保健目標は  
「目を大切にしよう」です



~今月は「目」にまつわる特集を組んでみました~

## まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、

目を  
守

## まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

## まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

つてくれている？

## なみだ

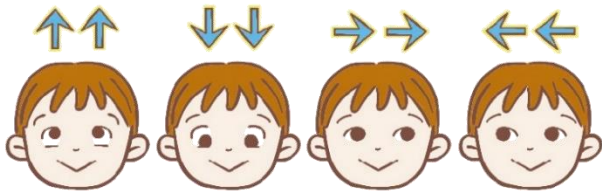


目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

# 目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、わたしたちは目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまい、視力の低下につながります。目の疲れを和らげる方法をためしてみてください！



## 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



## 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



## 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

保健室前にも目をきたえられる掲示があります



挑戦してみてね!



視力低下のサイン

これ やっていませんか?

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

## 視力検査をします

21日(月)～25日(金)

の期間に全学年行います。

めがねを持っている人は、

必ず持ってきましょう。