

ほけんだより 10月号



風邪ひきさんが増えています!

少し前まで、冷房が欠かせない毎日でしたが、季節はもう秋。朝晩の冷え込みを感じる季節になりましたね。落四小の皆さんの中にも、風邪や発熱などでお休みする人が増えてきました。寒暖差の大きい時期なので、脱ぎ着できる格好で体温調節を上手にして元気に過ごしてくださいね。



目を大切に生活しよう!!

私たちが、普段生活しているなかで取り入れる情報の約80%は、目から入ってきているそうです。それだけ目は、私たちが生きていく上で欠かせない器官のひとつであると同時に、大切にしなければならないものと言えます。みなさんは、目を大切にしていますか?これを機会に、自分の生活を振り返ってみましょう。

■時間を決めて見えていますか?

TVやゲームなどをするとき、時間を決めましょう。長くても1日2時間までが目安です。また、目と画面の距離が近すぎないように注意しましょう。

■規則正しい生活をして見えていますか?

昼間は物を見ることで、目は鍛えられています。でも、目が休めるのは寝ている時だけ。昼間充分使った目を、夜はしっかり休ませてあげましょう。

■前髪が目にかかっていますか?

前髪が長いと、視界が悪くなったり、髪の毛が目に入って目を傷つけたりしてしまいます。長い人は、切るかまとめるかしましょう。

■バランスのとれた食事をして見えていますか?

◎色の濃い野菜(緑黄色野菜)
◎にんじんなどの根菜類
◎肉や魚などをタンパク質

これらをバランスよく食べることで、病気にかけにくい健康な目を育てます。

■外遊びをして見えていますか?

一点に集中して物を見るのではなく、体を動かしながら、いろいろなものを見るという経験が、視力を育てます。

■部屋の明るさは大丈夫ですか?

暗いなか物を見ようすると、必要以上に目を使うことになり疲れがたまります。部屋の電気は適度な明るさを保ちましょう。

■視力検査のA・B・C・Dってなに?■

物を見る力のことを『視力』といいます。視力計を使って検査することで、自分の視力がどの程度なのかを知ることができます。

- 【A: 1.0以上】 教室の一番後ろでも、黒板の文字がよく見える。
- 【B: 0.7~0.9】 大きい文字はだいたい見えるが、小さい文字は見えにくい。
- 【C: 0.3~0.6】 教室の前あたりでも、小さい文字は見えにくい。
- 【D: 0.2以下】 教室の前のあたりで眼鏡を掛けても、文字が見えにくい。

◆10月の保健行事予定◆

21日(月)~29日(火)
秋の視力検査週間 (全学年)

24・25日(水・木)
養護教諭による歯科指導 (1・2年)

31日(木)
秋の歯科検診 (4・5・6年)