

ほけんだより 10月

令和5年10月2日
明戸小学校保健室

運動会が終わり、段々と季節も秋に近づいてきました。

10月は過ごしやすい日が増え、勉強や運動をするにもいい季節です。

新しいことにもチャレンジしてみましょう。

朝と夜の気温差も大きくなります。上着などで上手に体温を調整しましょう。



ほけんしつよいお知らせ

◆10月13日(金)は、来年入学の1年生が学校に来る「就学時健康診断」があります。6年生14名にお手伝いしてもらおう予定です。よろしくお願ひします。

◆10月24日(火)は「修学旅行前健康診断」があります。6年生が対象です。体育着を忘れないようにしましょう。欠席で受診できなかった場合は、学校医白石先生の上武内科クリニックで受けていただきます。



◆10月27日(金)は「秋の歯科検診」です。新しく虫歯はできていないか、きれいに歯は磨けているか診てもらいます。朝ご飯を食べた後忘れずに歯みがきをしましょう。



10/15

世間でいう世界手洗いの日

きれいに手を洗うために、6つのポーズを覚えましょう。

しっかり手を洗うには30秒かかります。



●お願ひのポーズ

手のひらをすり合わせてよく洗います。



●かめのポーズ

手の甲をもう片方の手のひらを重ねて洗います。



●お山のポーズ

指と指を組んで三角の山を作ってゴシゴシ洗います。



●オオカミのポーズ

おおかみのように爪を立ててゴシゴシします。



●バイクのポーズ

親指を付け根から回して洗います。



●つかまえたのポーズ

手首を握ってグルグル洗います。



〇明戸小学校の視力検査結果

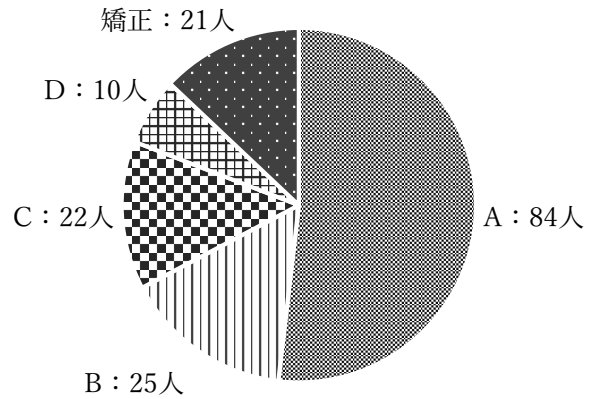
1学期に保健室で行った視力検査の結果です。

Aは1.0以上、Bは0.9~0.7、
Cは0.6~0.3、
Dは0.2以下、矯正視力は眼鏡やコンタクトの
使用です。

明戸小学校では、約半分が視力B以下または
眼鏡を使用していることがわかります。

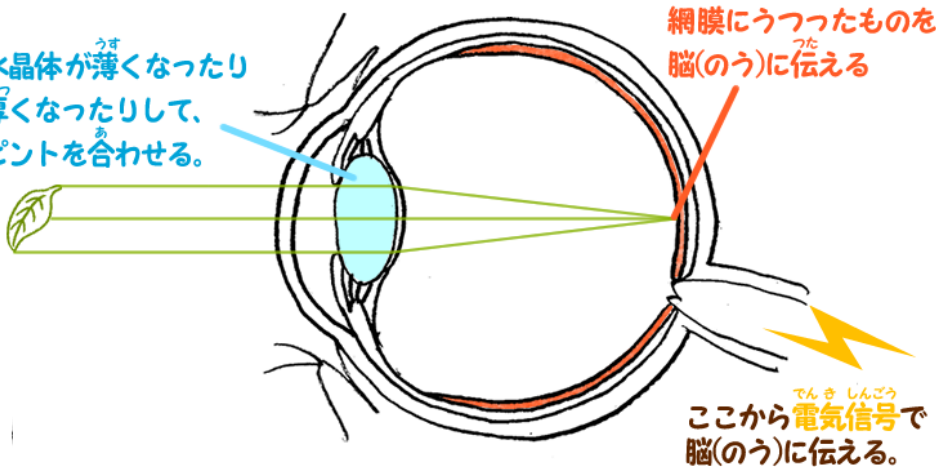
日常生活で少し気をつけるだけで、視力の低下を予防することができます。

視力は一度下がると回復することは難しいので、日常生活から気をつけていきましょう。



〇目のつくり

水晶体が薄くなったり
厚くなったりして、
ピントを合わせる。

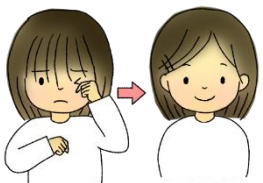


カメラで例えると、
水晶体はレンズの役割、
網膜はフィルムの役割
をしています。



〇目を大切にしよう

前髪が長いと髪の毛
が目に入り、目を傷つ
けてしまいます。
前髪が長いときはピン
でとめるようにしましょう。



タブレットなどの
画面をみる時には、
30cm程度、目との
距離をとるとよいと
されています。

(日本歯科医師会 HP より)



テレビやタブレット
などの画面を見る時、
本を読んだり、勉強を
したりするときには、
部屋を明るくします。



学校の検査で受診のお
勧めをもらったり、目
が見えづらくなったり
したときには、早め
にお医者さんを受診しま
しょう。

