



ほけんだより

第6号

平成30年10月1日

おうちの人といっしょによみましょう。笠間市立岩間第一小学校保健室



10月10日は「目の愛護デー」、読書や勉強の合間には、休けいして、いつまでも健康な目で過ごしたいですね。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

★10月視力検査★

4月の視力検査でB以下の児童（眼科未受診者）を対象に休み時間、視力検査を実施します。対象者以外の児童も希望する場合はお知らせください。結果は後日お知らせします。



意外と知らない「目薬」のこと

点眼後は目をパチパチするほうが、早く吸収するというのは間違いです。点眼後は目をとじて、軽く目頭を押さえて、じっとすることがよいです。

目をパチパチすると、目薬がのどの方へ流れてしまうそうです。



保健室からのお知らせ



10月に入り、朝と夕方の気温差が大きい時期となります。まだ、インフルエンザやかぜの時期ではないのではと思っている人は要注意です。今季は、すでにインフルエンザが茨城県内で発生しており、笠間市内でもインフルエンザにかかっている児童生徒がおります。手洗いなど予防を忘れずにしましょう。



手を洗ったあとは清潔なハンカチでふこう



★ 教育相談日のお知らせ ★

10月のスクールカウンセラーの野口先生の来校日

10月11日（木）9：30～15：00

○希望がある場合は、教育相談担当（栗原）までお知らせください。