

10月



ほけんだより

桜小...保健室...
2020.10.8
.....

☆☆ 10月の保健目標

め たいせつ **目を大切にしよう!** ☆☆

目が疲れると、ものが見えにくくなるだけでなく、集中力がなくなったり、肩こりや頭痛などが起こったりします。目の使いすぎを防ぎ、目を休ませることが大切です。



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

スマホ・ゲームとのつきあい方



休めい

1日の使う時間を決めておく
部屋を明るくする

ときどき休む(1時間→15分ほど休めい)

ごはん・おやつを食べているときは使わない

目と画面を30センチくらいあける

「寝ながら使う」「ねこぜ」をさける



10月の保健行事

◆ 視力検査 全学年

10月19日(月)～26日(月)

※めがねを持っている人は、必ず持ってきてください。

手を「きれい」に洗えているかな?

こんなところに気をつけて!

洗いのこしが多いのは...



指先をあらうときは反対の手のひらにつける



親指はグルグルとねじる



指と指の間は両手をくみあわせる



おうちの方へ

視力検査を行います



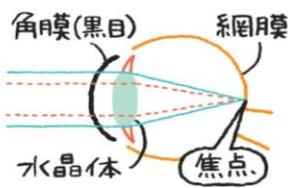
10月にも視力検査を行い、視力が低下していないか、学習に必要な視力があるかを確認めます。以下の人にお知らせ用紙をお渡ししますので、眼科を受診し、必要な処置をとられますようお願いいたします。

- 視力の判定がB以下（1.0が見えない）の人。
- 6月の視力検査でお知らせ用紙をもらい眼科を受診したが、6月の結果よりも視力が低下していた人。
※6月の検査後に眼科を受診し、受診結果報告を学校に提出した人で、視力の低下がみられなかった人にはお知らせ用紙をお渡ししません。

正視・近視・遠視・乱視って何だろう？

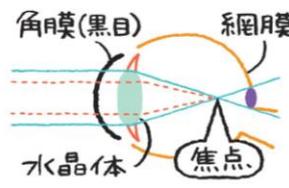
授業中に黒板や教科書が見えにくいことはありませんか？
見えにくいときは、近視・遠視・乱視かもしれません。

正視 遠くも近くもはっきり見える状態



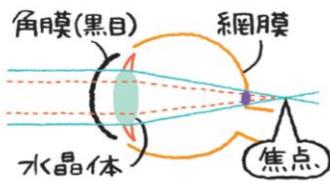
目から入った光が網膜にピント（焦点）が合っている状態です。

近視 遠くがぼやけて見える状態



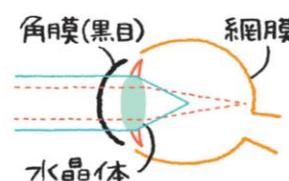
目から入った光が網膜より手前でピントが合ってしまう状態です。

遠視 近くも遠くもぼやけて見える状態



目から入った光が網膜より後ろでピントが合ってしまう状態です。

乱視 二重に見える状態



角膜の縦と横のカーブが異なり、目から入った光が縦方向と横方向とで焦点を結ぶ位置が違ってしまいう状態です。

「新型コロナウイルスについていっしょに考えよう！」の紹介

一般社会法人知識流動システム研究所（自然科学研究機構特任教授）

小泉 周（こいずみ あまね）

引用文献：健康教室 2020年9月号, p.8-15, 東山書房

「新型コロナウイルスってなに？」「どんな病気なの？」「どうやったら予防できるの？」。そうした子どもたちの疑問に答えようと、国立大学法人岡山大学・狩野光伸教授（外務大臣次席化学技術顧問）ら有志と一般社会法人知識流動システム研究所（KMS）は、「新型コロナウイルスについていっしょに考えよう！」と題した教材（小冊子、PDF版など）を作成し、4月に公開しました。

これからは“ウィズコロナ”の時代として、新しい生活様式を一人一人が実践していくことが求められています。そこで、第2弾として『新しい生活様式』について、「一緒に考えよう！」を作成し、公開しました。優しいタッチの絵を用いて、新しい生活様式に大切な3つの約束、つまり「マスクの着用」「石鹸での手洗い」「体と体を離すこと」とその意義を伝えることに注力しました。

教材は、KMSのホームページからどなたでもダウンロード可能です。よろしければ、ご覧ください！

https://www.smips.jp/KMS/stop_covid-19_new/

他にも…◆新型コロナウイルスについてもっと知りたい人のためのQ&A

◆クロスワードパズル …といった資料もあります。

保健だよりとともに、全員に配布します。第二波・第三波が予想される中、あらためて意識したい内容です！

