

ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 令和元年9月27日発行 第7号



目を大切にしよう

「早寝・早起き・朝ごはん」で免疫力を高めよう！
2学期が始まってから1か月経ち、すっかり秋の季節となりました。茨城県内では早くもインフルエンザの発生がありました。寒くなると空気が乾燥して、感染症にかかりやすくなりますので、体調に気をつけながら予防していきましょう！

☆10月のほけん行事☆

- ① さわやか週間 9月30日(月)～10月4日(金)
- ② 視力検査(全児童) ※朝および業間の時間に行います。
9月30日(月)～10月8日(火)の期間
- ③ 色覚検査(4年生の希望者)
10月9日(水)・10月10日(木)



眼鏡などを使用している人は、検査の時持ってきてください。



むし歯なし児童

1年生 沼田 心花 さん

むし歯治療済み児童

1年生 寺内 さん
中根 さん
3年生 大内 さん
4年生 斉藤 さん
菅谷 さん

治療が済んだ児童には賞状を渡しています♪
受診された際は、【受診結果報告書】を学校にご提出をお願いします。



現在のむし歯治療率：73.9% (34/46人)
～目標のむし歯治療率80%達成まであと少し！！～
現在の「むし歯ゼロ」児童数：86.5% (77/89人)

10月10日は目の愛護デー



【10】を2つ横にすると、【 〇 〇 】になり、眉毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。
みなさんは普段から、目に優しい生活をしていますか？目は身の周りの情報を脳に教えてくれる、とっても大切な器官です。ずっと使っていく目の健康のために、目の使い方について気をつけましょう。

ドライアイ簡単チェック



ステップ 1

【目を開けたままで10秒数えてみよう！】
始めに目をぎゅっと閉じてから、目を開けて10秒数えてください。結果はどうでしたか？

ステップ 2

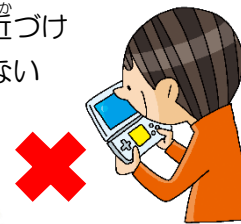
【チェックしてみよう！】

<input type="checkbox"/> 目やにや涙がよく出る	<input type="checkbox"/> まばたきの回数が多い
<input type="checkbox"/> 目のなかゴロゴロする	<input type="checkbox"/> 目がかゆい
<input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある	<input type="checkbox"/> 目が重く感じる
<input type="checkbox"/> 目が乾いているような感じがする	

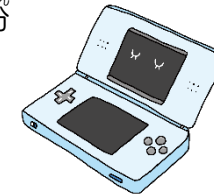
長時間、目を開けていられない、チェックする項目が多いときはドライアイかも！？
涙が不足して、目が疲れやすくなっている状態です。症状がひどい場合は、眼科医に相談してみてください。

ゲームやタブレットなどを使うときは…

①目を近づけすぎない



②30分に1回は3～5分休けいする



③寝る前はしない



さわやか週間の取り組み

9月のさわやか週間の結果と10月のさわやか週間の日程をお知らせします！

【10月のさわやか週間】
9月30日(月)～10月4日(金)

【9月の結果】

「さわやか賞」5・6年生
「努力賞」2・3年生

汗をかいたらハンカチでふきましょう！ハンカチを忘れにないように、前日にチェックしましょう！