



ほけんだより

10月号

平成 28 年 10 月 4 日
港区立青山小学校
校長 下城 英和
養護教諭 石田 結希

10月の保健目標

「目を大切にしよう」

10月10日は「目の愛護デー」といって、目の大切さについて考える日です。「1010」を横にすると、まゆ毛と目の形に似ていることから決まりました。みなさんは目を大切にしていますか。テレビの見すぎやゲームのやり過ぎで目が疲れていないですか。視力は、一度下がってしまうと回復することがむずかしいといわれています。自分の生活をふりかえって、目を大切にしましょう。

10月10日は“目の愛護デー”

机に近づきすぎない



テレビを見るときは起き上がって見る



暗い部屋での使用はひかえる

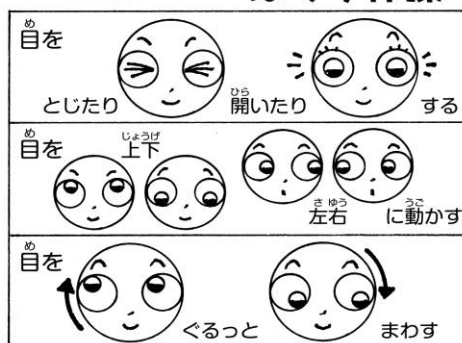


前髪は短めに



目のまわりの筋肉をほぐす体操

目が疲れたらやってみよう



秋の視力検査を実施します



今年度2回目の視力検査を実施します。学校で行う視力検査は、0.3、0.7、1.0の3種類で判別するスクリーニングテストです。そのため、詳しい視力を知るためには眼科医で検査をする必要があります。今回の検査でB、C、D判定だった児童には「視力検査結果のお知らせ」プリントを渡しています。（両目A判定の児童にはプリントを渡しておりません。）早めに眼科医で治療をすれば、近視の進行を予防できることもありますので、ぜひ受診をお勧めします。

感染症情報 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）について

流行性耳下腺炎に感染し、欠席している児童が数名います。（9月末現在）感染力が強いので、出席停止の基準が設けられている感染症です。以下のような症状が見られた場合には、お早めに受診をしていただくようお願いいたします。



- ・耳の付け根やあごの下が腫れ、痛みを伴います。
- ・38～9℃の高熱が出ることがあります。（発熱しない場合もあります。）

10月に入り、涼しい日が多くなってきました。

季節の変わり目はかぜをひきやすくなるなど、体調をくずしがちです。長袖の衣服をもってくるなど、調節しながら元気に過ごしましょう。

急な“冷え”に注意

「寒い」と感じる日が増えてきました。うがい・手洗いをしっかりと、体調をくずさないように気をつけましょう。



© 少年写真新聞社 2015



保健室前の掲示板に「目のしくみ」学習コーナーがあるよ！見てみてね。

スクールカウンセラー来校日

4日(火)、11日(火)、14日(金)、18日(火)、24日(月)