

# ほけんだより

10月 令和5年10月2日 東野小学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。みんなが毎日元気に学校に来るすがたを見ることができてうれしいです。体も心も学校モードに切りかえることができましたか？朝と夜が冷えるようになってきたので体調をくずさないようにしてくださいね。

## 目にやさしい生活ができていますか？

10月10日は「目の愛護デー」です。愛護とは、大事にあつかうという意味です。みんなは目を大事にあつかっていますか？タブレットやスマートフォンを使ってばかりいませんか？自分の生活をふり返って、メディアと正しく付き合うにはどのようにすればいいか考えてみましょう。



### まばたきを忘れずに！

集中するとまばたきの回数が減って目がかんそうします。まばたきを意識しよう



### いい姿勢で！

画面を見る時は目から30cm以上はなそう。勉強の時も同じです



### 目にいいものを食べよう！

目のかんそうやつかれを防ぐ栄養素を含む食べ物を調べてみよう



### ねる前は見ない！

画面から出る光はすい。みんなの質を低くします。1時間前にはやめよう



### 時々目を休める！

30分使ったら20秒目を休めるようにしよう



### 適度に外にでよう！

太陽の光は、近視が進むのをおさえてくれます



## 近視

がふえています！

近視というのは、近くのものをはっきりと見えるけど、遠くのはぼやけて見える状態のことです。最近、小学生のうちから近視になるこどもがふえているそうです。東野小学校でも、視力検査の結果、目が悪くなっていった人がどんどんふえています。学校でも家でも、目にやさしい生活を意識してすごしましょう。10/18.19には視力検査があります。メガネがある人は準備しておきましょう。

## 疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



チエックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

## 〇×クイズにチャレンジ！

10月17日～24日は



Q1. 薬は牛乳で飲む ○?×?

Q2. お腹がすいていないので、食後に飲む

薬を何も食べずに飲む ○?×?

Q3. 友達がおなかのいいので、

自分が持っている薬をあげる ○?×?

答えは下！

Q1 × 一緒に飲むものによって、効果が少なくなるものや良くない影響が現れる薬があるよ。ぬるま湯で飲む。  
Q2 × 食後の薬を空腹のまま飲むと、頭が痛くなったり気持ち悪くなったりすることか...  
Q3 × 人によって合わない場合があるから自分の薬を他人にあげるのはやめよう。