

ほけんだより



令和5年10月2日
さいたま市立沼影小学校
保健室

9月はとても秋とは呼べない残暑が続き、熱中症対策のため屋外での体育ができない日が多くありました。また、季節はずれのインフルエンザ流行により、学級閉鎖のクラスが相次ぎました。インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にかかる人も混在しています。感染症対策を各自で続けていただくよう、よろしくお願いいたします。

10月10日は目の愛護デーです。目が悪くなる生活を送っていないか、この機会に振り返ってみてください。目は起きている間ずっと働いています。いたわってあげてくださいね。

★ **こんな時はすぐ病院へ** ★
目のケガ

★ **ボールがあたった!** ★
 ★ **振り回していた棒があたった!** ★
 ★ **指で目を突いた!** ★

★ **目のケガにはこんなキケンも** / ★

★ **目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる** ★
 ★ **まゆの上のだぼく…視神経を傷つける** ★

★ **眼球に強い力がかかる…眼球が傷ついたり、眼球の中の網膜がはがれる** ★

★ **こんな時はすぐに眼科へ** / ★

★ **ぼやけて見える** ★ ★ **二重に見える** ★ ★ **ゆがんで見える** ★

★ **見えないところがある** ★ ★ **目が痛い** ★

★ **10月の保健行事** ★

10月 5日 (木) 歯科健診

※対象：全学年

高学年は下校が少し遅れます。

10月12日 (木) 就学時健康診断

※2時間目終了後下校します。

10月18日 (水) 歯科巡回指導

※対象：4年生、ひまわり学級

10月25日 (水) 修学旅行前健康診断

※対象：6年生

★ **スマホ老眼になってない?** ★

スマホを見続けることで、目のピントが合いにくくなったり、細かい字が読みづらくなるなど、若い人でも一時的に「老眼」と似たような症状が出る人が増えているそうです。

★ **給食配膳時のマスク忘れが多くなっています。** ★

学校生活でのマスク着用が必須ではなくなりましたが、給食の配膳時には従来通りマスクを着用します。給食の小袋にマスクが入っているかどうか、ご確認をお願いいたします。



目をまもるためには どうすればいいの？

ふくろう先生に
しつもん！



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、外で過ごすときと近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする