


ほけんだより



平成30年10月3日
 横浜市立今宿小学校
 校長 伊藤 和義
 養護教諭 小林 望


このところ気温が低くなってきました。特に暑かった夏からの急激な変化に、驚いている方も多いのではないのでしょうか。中庭にあるキンモクセイの香りや、水田の黄金色に実った稲穂などいろいろなところで秋らしさを感じられるようになってきました。

朝晩の気温の差や、目によって晴れたり曇ったりして、なかなか体調管理が難しい時期です。手洗い・うがいはもちろんのこと、体が疲れているときや少しでも体調がよくないときは、たっぷり睡眠や休養をとるようにしてください。



**こんな症状はありませんか？
チェックしてみよう**

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



これはみんなのSOS



つか 使いすぎだよー


つか 疲れてるよー

やす 休みたいよー

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない



自分の席からきちんと見えますか？



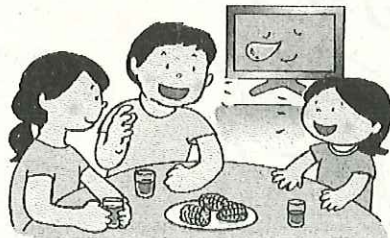
目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる



携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなど、子どもたちがさまざまなメディア機器に接することが多くなり、視聴する時間も長くなっています。これらのメディア機器からは、強い光が出ており、長い時間見続けていると、視力低下、睡眠不足など目や脳などに影響が出てきます。

小学生の時期は、外遊びの中で様々な体の動きや力加減を身に付け、ルールを守って仲間と遊んだりするなど直接的な体験を積極的に行ってほしいと思います。また、子どもたちが「家族に大切にされている」という実感を養うためにも、ぜひご家族で会話する時間をとり、子どもたちの話にじっくり耳を傾け、子どもたちの様子を見ることを大切にしていきたいと思います。



あっという間に… 気温の変化に注意

日に日に昼が短く、夜が長くなってきました。それによってどんどん気温が下がり、特に朝晩は肌寒く感じる目が出てきました。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱いだり着たりがしやすい服装で気温差によるかぜや体調不良を予防したいものですね。

身体計測の予定

11日(木) 6年
12日(金) 5年
15日(月) 4年
16日(火) 3年

17日(水) 2年
18日(木) 1年
19日(金) 5・6・7・8・9組

涙の役割



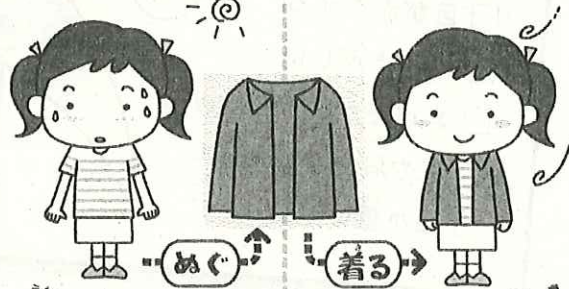
うれしかったり、悲しかったりすると出てくる涙。実はそれ以外でも涙は常に分泌され続けています。涙には、次のような大切な役割があるからです。

- ◇目の表面をうるおし、乾燥を防ぐ
- ◇栄養や酸素を補給する
- ◇目に入ったゴミなどを洗い流す
- ◇ウイルスや細菌などを殺す

涙は、まばたきをすることで分泌され、目に均等に行きわたっています。テレビやゲームなどに夢中になると、まばたきの回数が減るので注意が必要です。

あつい白

はたごむい白



上着でちょうどいい!

たいいくぎ けいそく
体育着で計測します。
じゅんび ねが
準備をお願いします。