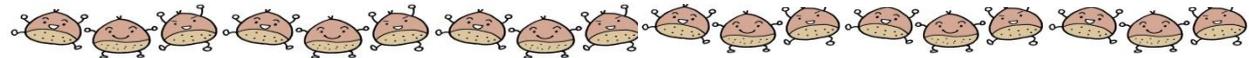


ほけんだより 10月



美郷北学園保健室 10月1日(月)

10月になり、秋へと季節が移り変わっていくのを感じますね。なにをするにも気持ちのよい穏やかな季節です。しかし、朝夕と日中の気温差が大きくなり、咳や鼻水など、体調を崩す人も増えてきました。今後も、北郷フェスティバルやロードレース大会など次々と行事がやってきます。気温の変化に合わせて衣服を調整したり、栄養や睡眠をしっかりとって、体調に気をつけましょう。



| 10月の保健行事 | | | | |
|------------------|--------------|------------|------------------|-----|
| 行事 | 日時 | 時間 | 対象 | 場所 |
| ①色覚検査 | 10/12 (金) | 昼休み | 2年生、8年生の 希望者 | 保健室 |
| ②貧血検査 | 10/31 (水) | 2校時 3校時 | 6~9年 | |
| ③小児生活習慣病 予防健診 | | | 4年・7年・ 要経過観察者 | |
| ④脊柱側彎症検査 | | | 5年・8年 | 体育館 |

※検査結果は個別に配付します。精密検査が必要な場合は速やかな受診をお勧めします。

グッドライフカードについて



夏休みに実施してもらったグッドライフカード☆がんばること☆を10/6(土)~10/14(日)の期間で取り組んでもらいたいと思います。(6年生は、10/1(月)~10/9(火)の期間で取り組んでください。)

10月は『目の愛護デー』という「目を大切にしよう」という日があります。目の健康と姿勢は関係しています。今月は、特に姿勢面について意識して取り組んでもらいたいと思います。

自分の決めた目標を、夏休みにしっかりできた人もできなかった人ももう一度、☆がんばること☆を意識してやってみましょう。保護者の方も、意識して声かけ・サポートしていただきますよう、ご協力よろしくお祈いします。

グッドライフカード...チェック表(10月)

| 項目 | 10/6 | 10/7 | 10/8 | 10/9 | 10/10 | 10/11 | 10/12 | 10/13 | 10/14 |
|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 10月 | | | | | | | | | |

10月10日は「目の愛護デー」

10.10を横にすると、人の顔の目と眉毛に見えるからだそうです。



私たちは、ふだん「目」でさまざまなものを見ています。そう考えると、目は眠っているとき以外は、いつも働いています。みなさんの目はつかれていませんか？

こんな症状はありませんか？

- 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
- なみだが出る
- 目があかくなる
- 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



目の疲れをとろう

◆疲れをとるマッサージ

- ①手をこすり合わせて温めます。
- ②指で目の周りの骨を押していきます。
- ③とくに痛いところがあるときは、ゆっくり息を吐いてその部分を押しましょう。

◆目玉の運動(顔は正面を向いたまま)



10月10日は「目の愛護デー」

○ **机に近づきすぎない**

つくえ ちか

30cm

本を読んだり、ノートに書き写したりするときは、机から30cmほど目を離すようにしましょう。

× **テレビを見るときは起き上がって見る**

寝転がってテレビを見ると、視線が上向きになり、目が乾燥したりつかれやすくなったりします。

× **暗い部屋での使用はひかえる**

暗い部屋でゲームをしたり、携帯電話を使用したりすると、目に大きな負担がかかります。

○ **前髪は短めに**

前髪は目にかからないようにしましょう。長い場合は、とめましょう。

