

すくすく 10月

令和6年10月
朝日西小学校
保健室

暑い日や涼しい日、昼間は暑くても朝晩は涼しい日など、これから気温の変化が大きくなり、体調をくずしやすい時期になります。気温に合わせて脱いだり着たりしやすい服装で登校しましょう。暑くなったら脱いで、寒く感じたら着ることで、より快適に過ごせます。衣服の調節は、体調管理の大きなポイントです。天気予報でその日の予想気温がわかるので、参考にしましょう。



10月の保健目標



目を大切にします



第1回 学校保健委員会が開催されました！

テーマ「目の健康と生活習慣～西小っ子の目を守ろう」

9月4日、学校医の太田有夕美先生（西川口駅前眼科院長）をお迎えして、第1回学校保健委員会が開催されました。

子どもたちの目を守るために、知っておきたい近視の知識について専門的なお話も交えながらも、わかりやすくお話していただきました。

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



そして、寝る1時間前にはデジタル画面を見ないようにしましょう。ブルーライトをあびることで睡眠の質が下がってしまいます。デジタル機器と上手に付きあえるように工夫しましょう。



① できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



② 長い時間、近くを見続けなないでね！

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を目から30cm以上離してね



時々きゆうけい

30分に1回は体を動かそう！



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

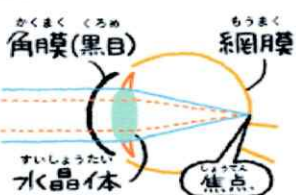
ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

正視・近視・遠視・乱視って何だろう?

授業中に黒板や教科書が見えにくいことはありませんか?

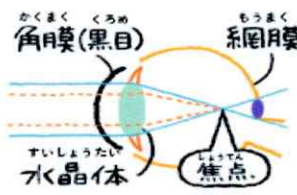
見えにくいときは、近視・遠視・乱視かもしれません。

正視 遠くも近くもはっきり見える状態



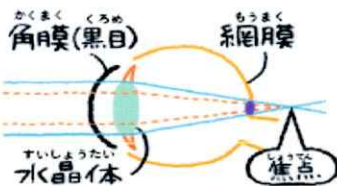
目から入った光が網膜でピント(焦点)が合っている状態です。

近視 遠くがぼやけて見える状態



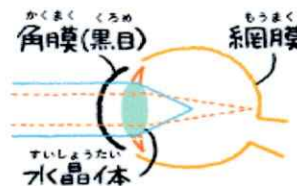
目から入った光が網膜より手前でピントが合ってしまう状態です。

遠視 近くも遠くもぼやけて見える状態



目から入った光が網膜より後ろでピントが合ってしまう状態です。

乱視 二重に見える状態



角膜の縦と横のカーブが異なり、目から入った光が縦方向と横方向とで焦点を結ぶ位置が違ってしまいう状態です。

どうする? 目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか? その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウィンターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。