

# ほけんだより 10月

10月4日 NO.6  
牛牧小学校 保健室

10月になりました。近ごろ朝や夜は肌寒く、急に秋らしくなりましたね。体が慣れず、体調を崩しやすい時期です。のどの痛みや鼻水、頭の痛みなど、ちょっとおかしいなと思ったら、栄養をたっぷりとって早めに寝るようにしましょう。



## 目を大切にしよう

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。ゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。

牛牧小では9月に視力検査を行いました。視力がCやDの人は、黒板の字が見えにくくはありませんか？緑色の「視力検査結果のお知らせ」用紙をもらって、まだ眼科受診していない人は、早めに受診しましょう。

|   |  |   |  |                                |
|---|--|---|--|--------------------------------|
| <b>ビタミンA</b><br><br>レバー、うなぎ、<br>緑黄色野菜など | <b>ビタミンB群</b><br><br>ゴマ、レバー、<br>大豆、魚など | <b>目をいたわり、元気にする食べ物？</b><br><b>ビタミンC</b><br><br>パセリ、<br>ブロッコ<br>リーなど | <b>タンパク質</b><br><br>肉、魚、卵、大豆、<br>レバーなど | <b>アントシアニン</b><br><br>ブルーベリーなど |
|   |  | <b>ビタミンE</b><br><br>ゴマ油、<br>豆類、玄<br>米など                             |  |                                |

### 目にいい生活を送れているかチェックしてみよう！

- 平日、2時間以上テレビを見ている
- テレビを見るとき、距離が近い
- 暗い部屋で、テレビや本を読むことがある
- 首を傾けてテレビを見たり、本を読んだりする
- 「姿勢が悪い」と言われることが多い
- 外遊びより、ゲームやテレビが好き
- 食べものの好き嫌いが多い
- 前髪が目にかかっている



チェックが多かついた人は、自分の生活を見直して、目によい生活を心がけてみましょう。

### 勉強したり、本を読んだりするときは



目と机の距離は30センチ

授業中の様子をみていると、目と机の距離が10センチくらいの人の姿がみられます。集中していると、どんどん近くなってしまうようです。視力が低下しないように気を付けましょう！

うらもあります。

# そろそろかぜに気を付けて、 気温に合わせて、衣服を調節しましょう！

## ▼▼▼ 気温と衣服の種類の日安 ▼▼▼



10月は気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなるので、衣服の調節が体調管理の大きなポイントです。

**「衣服の調節ができる」＝「自分で健康管理ができる」**  
自分で健康管理ができる力をつけられるといいですね。



○視力検査の結果、1.0未満のお子さんに「視力検査結果のお知らせ」用紙を配布しました。※用紙を持って帰らなかったお子さんは両目ともA(1.0以上)です。すでに眼科受診されている場合や、経過観察中の場合は、その旨を用紙に記入していただき、担任または養護教諭へご提出ください。

○けがの応急処置で、**保冷剤**を使っています。ご家庭に不要な保冷剤がありましたら、学校へ寄付していただくとありがたいです。活用させていただきます。



○10月8日実施予定の1・4年生対象の心電図検査の結果は、2次検査が必要なお子さんのみお知らせしますので、よろしくお願ひします。