

ほけんだより

森の里小学校 保健室
平成29年10月25日

10月の保健目標

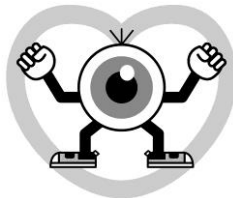
「目を大切にしよう！」

例年になく急な寒さや長雨、台風で気候が不安定ですね。森の里小学校ではのどの痛みや鼻水、咳がでるなど体調をくずしている人が増えています。体調管理が難しいですが、肌寒いと感じたら、上着を着るなど体温調節をして体調をくずさないようにしましょう。

それから、これからの季節に重要なアイテムであるマスク。のどが痛い人や咳がでる人はマスクをしましょう！また、急なものの痛みや咳に備えて、ランドセルの中に、マスクを入れておいてください。よろしくお願ひします。



～目の愛護週間～

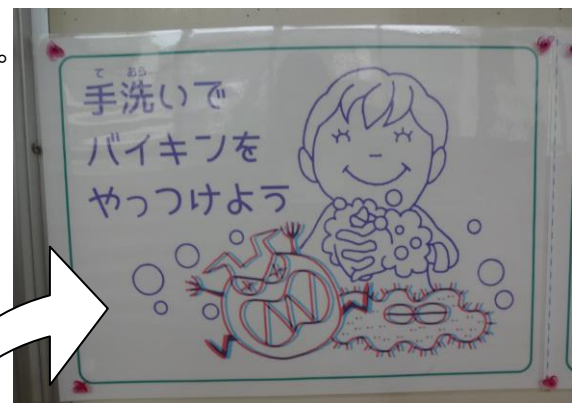


ふしぎなめがねでみると・・・

目の愛護週間にあわせて、今、保健室前には、ふしぎなめがねとふしぎなポスターがはってあります。もうみなさんは、めがねをかけて、ポスターを見ましたか？

毎日休み時間には、「すご～い！」「なんでこんなふうに見えるの？」と、にぎやかな声が聞こえています。中には、「あれ～？」と言いながらポスターをさわっている人もいます。本当にふしぎですね！

ぜひ、目のふしぎを体験してみてください。そして普段、なにげなく使っている「目」のことを少しでも知ってもらえたらと思います。




ふしぎなめがねで見ると・・・どう見えるかな？まだ見えていない人は見に来てね！




め エスオーエス 目からのSOS！チェックしてみよう！





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 目の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



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
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる



目の愛護週間で、視力検査とミニ保健指導をおこないました。

低学年は「目を守るはたらき」、高学年は「目の見え方のしくみ」についてお話を

しました。

人間は普段、見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、「五感」を使って、たくさんの情報を、得ながら生活をしています。その「五感」の中でも、「見る」ことで取り入れる情報は、なんと全体の8割以上と言われています。毎日、とても重要な働きをしている目。意識をして大切にしましょうね！

みんなの中には、ゲームやスマホ、タブレットなどを何時間もやったり、見ている人もいました。近くを見ている時は「毛様体筋」は、ずっと緊張した状態が続いています。必ず、時間を決めてやりましょうね！



★高学年三二保健指導★

なみだってなあに？～^{からだ}体にとっても、^{こころ}心にとっても、^{だいせつ}大切だよ！

ていがくねん ^{ひと}低学年の人には、なみだについてお話ししましたが、もっとくわしく知ってみましょう！

Q1 なみだってなにで
できているの？



A. ほとんどが水です。あとは、塩分やカリウム、たんぱく質などがほんの少しだけ入っています。汗やつばなどに比べると、とってもきれいです。

Q2 どうしてなみだができるの？

A. 目にはいったゴミやばい菌を洗い流したり、目に栄養を運んでいます。目をきれいに保ち健康にします。



Q3 悲しい時になみだができるのはどうして？

A. なみだができるしくみには、「自律神経」という神経が関わってきます。自律神経とは自動的に体や心の調子をととのえているものです。その中でも、「副交感神経」は「休む神経」と呼ばれ、眠っている時やリラックスしようとする時に働きます。悲しい気持ちが強いと体や心によくないので、リラックスしようと副交感神経が働き、なみだが出ています。



なみだの味はわかる？

くや 悔しい時のなみだ

なみだに含まれる塩分が多くなり、塩からいです。

かな 悲しい時のなみだ

量が多く水っぽいです。

今度なみだ
でた時に

ため
試してみてください！

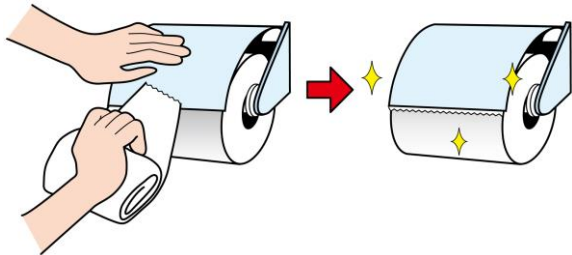


トイレットペーパーをきれいに切ろう！

トイレの見回りをしていると、こんなトイレをよく見かけます。

みなさんは、どちらのトイレがいいですか？
みんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう！

【上手にペーパーを切るコツ】



- ①片方の手で、ホルダーをおさえます。
 - ②そのまま、反対側の手でペーパーを上
切るとキレイに切れます。
- ※下にひっぱってちぎらないようにして
くださいね！

①



②



うちでも練習して
みましょう！



【おうちの方へ】

色覚検査について

従来4年生でおこなっていましたが、平成15年からなくなりました。これは、「色覚検査」で異常と判別されても、支障なく学校生活を送れることが明らかになってきたことなどによるものです。しかし、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制に直面するという実態の報告もあります。健康診断で一斉に行う検査はありませんが、ご希望があれば個別に検査をおこなうこともできますので、何かお困りの事がありましたら、保健室までご相談ください。

日本人では、男子のおよそ5%、女子のおよそ0.2%に赤緑色覚異常が見られます。これは、性染色体上の遺伝子の支配による遺伝によるものです。色覚に異常があると、特定の色彩が異なる色合いに感じられたり、微妙な違いがわからなかったりします。一部の職業に係わる免許の取得については、制限を受ける場合がありますが、一般に運転免許の取得については、信号機の色彩が判別できれば可能です。（「児童生徒の健康診断マニュアル」「色覚に関する指導の資料」参照）

視力検査の結果について

今年度2回目の視力検査の結果、4月よりも視力が低下していた疑いのお子さんに、結果のお知らせを配付します。なお、矯正視力でB（0.7可）のお子さんには、眼鏡を弱めに作ってあることが多いことを考慮してお知らせは出しませんのでご承知おきください。



学校保健委員会の開催について

日時 平成29年10月30日(月) 15:15~16:45
場所 森の里小学校 会議室
講師 厚木市立緑ヶ丘小学校 栄養教諭 生島 絹江先生
内容 講話 「成長期の栄養と偏食」
報告 「食」に関するアンケート結果等

健やかな成長のために欠かせない「食」。しかし、森の里小学校の子どもたちの中からは、「野菜が嫌い」「魚が嫌い」などの声も聞こえてきます。

今回は、9月におこなった「食」に関するアンケートの結果から見える本校児童の実態と課題について報告します。また緑ヶ丘小学校栄養教諭の生島先生に、「成長期の栄養と偏食」というテーマでお話をさせていただきます。給食で子どもたちに人気のメニューのレシピや苦手なものを使ったレシピの紹介もあります。

学校と家庭と連携し、子どもたちの望ましい食習慣の定着ができればと考えています。楽しい内容になっていますので、お気軽にご参加ください。申込用紙締め切りは過ぎていますが、まだ人数に余裕があります。ぜひご参加ください。多くの方のご参加をお待ちしております。

