

ほけんだより10月

深谷市立大寄小学校

H29 .9.29

10月10日は目の愛護デー

最近、見づらくなった、ぼやけて見えるなど、気になる点がありましたら、保健室で視力検査を行いますので連絡してください。急な視力低下もありますので、規則正しい生活、目にやさしい生活を心がけてください。



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

使いすぎだー
疲れてるよー
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▼



お家の方へ

* お子さんの歯の治療は済みましたか？ 11/16(木)2回めの歯科健診があります。それまでには、4月の健診結果のお知らせをもらって、受診がまだのお子さんは、是非、歯科医院の受診をお願いします。

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
- 前か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

ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。

お家の方へ



* RS ウイルス感染症流行注意
今年8・9月の流行が急増とのことです。注意してください。

【RSウイルス感染症とは】
小児、特に乳幼児に多く見られ、発熱・鼻汁などかぜに似た症状が数日続きます。その後、咳がひどくなる、呼吸をするときゼイゼイするなどの症状がでます。多くは軽症で済みますが、肺炎など重い呼吸器症状を起こすことがあり、呼吸器や心臓などに慢性的の病気を持つお子さんは特に注意が必要です。

【RSウイルス感染症の予防のポイント】
主な感染経路は、患者の咳やくしゃみなどのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」や、ウイルスが付いた手で口や鼻などの粘膜に触れることによる「接触感染」です。そのため、流水や石けんによる手洗いをしっかり行うこと、咳やくしゃみの症状がある時は、周囲の方への感染を防ぐためマスクをするなどの咳エチケットが重要になります。アルコール消毒も有効。



目にやさしい食べもの

とくに目にやさしい栄養は

- アントシアニン**
目の疲れをとる
- ルテイン**
目をダメージから守る
- ビタミンA**
粘膜を元気にする
見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！