

ほけんだより10月

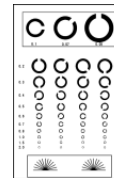


R3. 9. 30
深谷市立大寄小学校



あいご
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。



め せいかつ
目にやさしい生活をしていますか？



目が判定するよ
やさしい？ やさしくない？

① オシヤレ！
やさしくない！
髪が当たると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

② やさしい！
暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

③ まだまだ！
やさしくない！
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

④ やさしい！
自と本の距離はこれくらい開けて…
本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

⑤ やさしくない！
好きなものだけ…
魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

⑥ おやすみなさい
やさしい！
1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

手洗いの勉強をしました。
洗い残しがないか手洗いチェッカーで確認しました。1週間手洗いチャレンジでは、お家の方には、大変お世話になりました。



新型コロナウイルスの予防にも手洗いは、とても大切！お家の方もお子さんと一緒に手洗いをしていただく時間をとっていただければと思います。楽しく手洗いをし、家族で感染予防！

生活習慣振り返りシートのご協力ありがとうございました。

多くの子が、自分の生活の目標に向かって頑張っている様子がシートから分かりました。健康的な生活をしようと1週間過ごし、これからも続けようと思った子も多かったです。素晴らしいですね。お家の方も食事や子供たちへの声掛けなどご協力をありがとうございました。生活習慣振り返りシートへの取り組みは、大変な面もありますが、結果として得られるものも大きいと感じます。（「学習への集中力」「新型コロナウイルス感染症予防（免疫力）」等々。）引き続き、規則正しい生活を意識して毎日を過ごして下さるようお願いいたします。

規則正しい生活がすぐにできなくても、できない日があっても健康的な生活を意識することが、まずは大切！になりたい自分、自分の目標に向かって生活してほしいです。

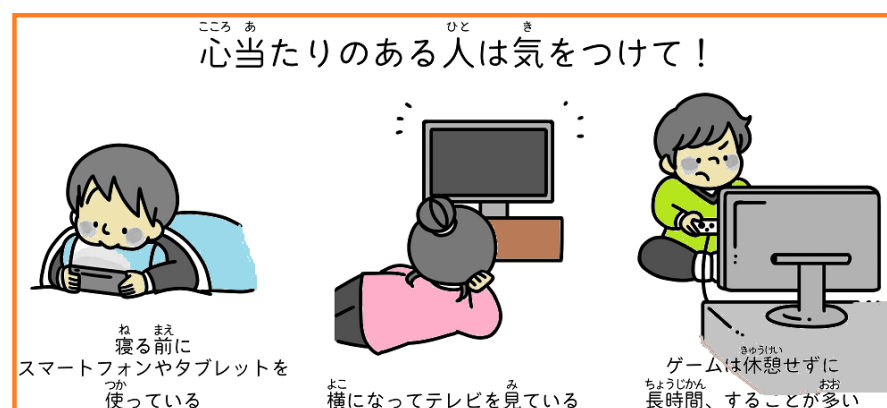
スマホ等のデジタル機器の使い過ぎが原因と思われる「急性の内斜視」が起る人が近年急増しているとのこと ～NHK「きょうの健康」より～



○症状：眼球が寄り目の状態になり、鼻側の“白目”の部分が隠れるなどして視線が定まらない印象。物が二重に見える複視が起こるケースもある。複視が起こると見え方にずれが起こり、交通事故にあうなどの危険性も高くなる。

○チェックの方法
・子供の場合は、周りの大人が目の印象や“黒目”の位置のずれを見る。
・両目で5m先の目標物を見てピントを合わせる。片目ずつ見て見やすさを比較し、両目より片目で見た方が見やすい場合は内斜視の疑いあり。

○予防のために
・機器の画面から30cm以上離して使用する。・30分に1回は遠くを見る。
・電車や車で歩きながら使わない。・暗い場所や寝る前の使用は避ける。



あなたの目はどこにありますか？



ひと め かお とも
人の目は顔に2つ。友だち
かお み め いっしょ あそ
の顔を見分けたり、一緒に遊
んだりできるのは、この目の

おかげですね。

ほか
その他にはありませんか？ じつはみ
なさんは顔以外にも、大切な目をもう1
つもっています。

とも ひょうじょう め み
友だちの表情やしぐさは目で見ることが
できるけれど、そこにかくれている本
当の気持ちを見るときには「心の目」を
つかっています。誰かの心を思いやるた
めの目が「心の目」なのかもしれません。

しょうせつ ほし おう し なか
小説「星の王子さま」の中にはこんな
ことばが出てきます。「なに、なんでも
ないことだよ。心で見なくちゃ、物ごと
はよく見えないってことさ」

かお なか め こころ なか め
顔の中の目も、心の中の目も、ずっと
大切にしていきたい「目」

ですね。

