

ひだまり



10月10日
目の愛護デー

令和6年10月10日
岸良学園 保健室

おうちの方といっしょに読みましょう。

朝晩冷え込む日が増え、少しずつ秋らしくなってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。いろいろな秋がありますが、みなさんはどのような秋を過ごしたいですか？いろいろなことにチャレンジしてみてくださいね。

10月の保健目標 目を大切にしよう

視力検査の結果(4月実施)

※ 左右の判定が異なる場合、悪い方の判定

	両目とも A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.3未満)
前期課程	45.5%	27.3%	27.3%	0%
後期課程	44.4%	11.1%	22.2%	22.2%

視力低下の原因は近視・遠視・乱視など様々で、学校の視力検査だけでは判断できません。矯正が必要な場合はきちんと矯正をして視力低下の進行を遅らせ、目の負担を減らす必要があります。

B以下の児童生徒は一度眼科を受診しましょう。

まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、**目を守**まも

まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

まつげ

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

つてくれている？

なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話げができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に会えるかも。



文部科学省

『目をまもるためにはどうすればいいの?』

☆知っておきたい近視の知識が分かりやすく記載されています。ぜひ読んでみてください。



10月8日は 骨と関節の日

～骨の役割～



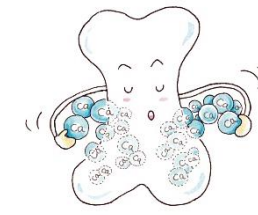
体を動かす



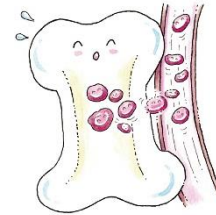
体を支える



臓器を守る



カルシウムを蓄える



血液をつくる

成長期のみなさんの骨を丈夫にするには、栄養・運動・睡眠がとても大切です!



薬の正しい飲み方を 知ろう

みなさんは薬を飲むときの約束があることを知っていますか？薬の最大限の効果ができるように正しい飲み方を知りましょう。



飲む時間を守る



飲む量を守る



友だちの薬を 飲まない



水かぬるま湯で飲む

もうすぐ運動会

体調不良やけがに注意

水筒を忘れずに



足にあった靴をはこう!

check point!

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい