

ほげんだより 10月

家庭数

令和5年10月3日
ふじみ野市立西原小学校保健室



「実りの秋」新米の採れる季節となりました。お彼岸を過ぎて、だんだん朝晩が涼しくなってきました。日中は、気温が高くムシムシすることも多いです。気温の変化など体調に気をつけましょう。2学期は行事が多い学期になります。もうすぐ6年生は修学旅行、他の学年は校外学習などが始まります。これからは、だんだん過ごしやすい時期になります。秋を十分に楽しみましょう。

今月のほげんだより 目を大切にしよう

目としせいをまもる! スマホ・ゲーム とのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
やす
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
つか
のときは使わない



目と画面を
め がめん
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ある
ぜったいダメ!



私^{わたし}たち^{たち} **目** ^め **を**

ふじみ野



わたし **私は まぶた**

まばたきをして、目にゴミが
入るのを防いだり、目が乾燥
するのを防いだりしているよ。

ぼく **僕は まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、
日差しが強いときに目元に
陰を作ったりしているよ。



わたし **私は なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に
入ったゴミを洗い流したり
するよ。



オレは **まつげ**

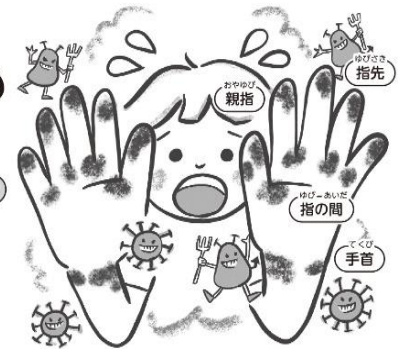
目にゴミが入るのを
防いでいるよ。

目に優しい前髪に



きれいな
手になってる？

洗い残しが多い場所です。
特に、利き手は注意して
洗いましょう。



保健室のまど

○インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症がふじみ野市内でも流行しています。体調に注意し、お家での健康観察をお願いします。手洗いうがい、換気、早寝早起きなどの予防をしましょう。また、体調が悪い場合は、お家でしっかり休んで、良くなったら登校をしましょう。

○夏休みの明けの歯の治療率は、77人→あと32人（現在58.4%）でした。まだの人には、再度お知らせをお配りしました。よろしくをお願いします。

○視力が気になる人は、視力検査が受けられます10月10日（火）～13日（金）のお昼休みに保健室で計ることができます。希望する人は、直接保健室まで来てください。

10月の目標

目を大切にしよう

メガネの度、合ってる？

知ってる？

涙のはたらき

- ・目の乾燥を防ぐ
- ・酸素や栄養を目に運ぶ
- ・目のゴミを洗い流す



どうする？

目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう
絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり
まばたき（涙で流す）



洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
眼科医院を受診