



10月 ほけんだより

鹿野学園
鹿島小学校
保健室
R8.10.1

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、なにをするにも気持ちのいい季節がやってきました。しかし、季節の変わり目は寒暖差が大きいことも多く、体調を崩しやすいです。上着など服装で調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

10月10日は 目を大切にしよう



私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、ピントを調節しています。長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなったり視力の低下にもつながったりします。パソコンやゲーム、スマートフォンを使用したり、読書をしたりするときは、こまめに目を休ませましょう。

<目にやさしい生活のポイント>

- 本やタブレットは目から30cm離す
背すじをのばすと自然と距離がとれます。
- 本やタブレットを30分見たら5分休憩する
遠くを見たり目を閉じたりするといいです。
- 外遊びをする
太陽の光には近視をすすみにくくする力があります。



<疲れ目を軽くするには…>

- 遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木などの緑を見るのがおすすめです。
- 目を温める
目の周り（まぶた）にホットタオルを当てると目の周囲の血流がよくなります。リラックスできる効果もあり、目の緊張がほぐれます。
- 目の体操をする
上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見るのもいいです。



インフルエンザの予防に努めましょう



本校ではシルバーウィーク明けからインフルエンザと診断される児童が増えてきました。また、鹿嶋市内では学級閉鎖になった学校もあります。毎日の健康観察や手洗い・咳エチケット（マスク着用）等の基本的な感染予防に努めましょう。

体位測定の平均値（9月）

		身長 (cm)	体重 (kg)
男 子	1年	120.3	23.3
	2年	125.5	25.7
	3年	130.3	28.9
	4年	138.2	33.7
	5年	142.8	37.5
	6年	149.4	41.6
女 子	1年	118.5	22.2
	2年	124.8	25.5
	3年	132.4	28.9
	4年	137.8	34.6
	5年	145.2	39.2
	6年	150.7	41.5



色覚検査について

色の見え方が心配な場合は、目の健康相談として色覚検査を行うことができます。学校生活での配慮や将来の進路の参考になります。希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。



～10月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー 10月21日（水）
清潔調べ 10月22日（木）

