

ほけんだより

No. 10 令和5年9月29日
出雲崎小学校 保健室

10月10日は目の愛護デー

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。大切な目を守るために、こんなことに気をつけましょう。

- ☐ 早く寝て目を休める
- ☐ 寝る直前にスマートフォンやタブレットを使わない
- ☐ テレビを見るときは座って、画面の高さの約3倍は離れる
- ☐ 目とスマートフォンの画面や本の紙面の間は、30cm～40cmあける
- ☐ ゲームをする時は、休憩をとる。まばたきもする。
- ☐ 明るい場所で本を読む
- ☐ 前髪は目にかからないようにする。



どうする? 目にゴミが入ったとき



かくまく ぎぶ
角膜を傷つけないよう
絶対にこすらない



ちい さい ゴミ は ゆ っ く り
小さいゴミはゆっくり
まばたき (涙で流す)



せんめん き みず
洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
がん かい いん じやしん
眼科医院を受診

おうちの方へ

家庭連絡袋をご確認ください!

袋の中に入っているもの

○発育測定(9月)の結果…1枚 →ご確認後、家庭で保管してください。

○尿中塩分量の結果(役場保健福祉課より)…1枚 →ご確認後、家庭で保管してください。

○『食物アレルギー調査表』『食物アレルギーに関する調査について』『記入例』…各1枚
→『食物アレルギー調査表』は、必要事項を記入、押印し、学校へ提出してください。

提出しめきり日 10/6(金)まで