

# ほけんだより

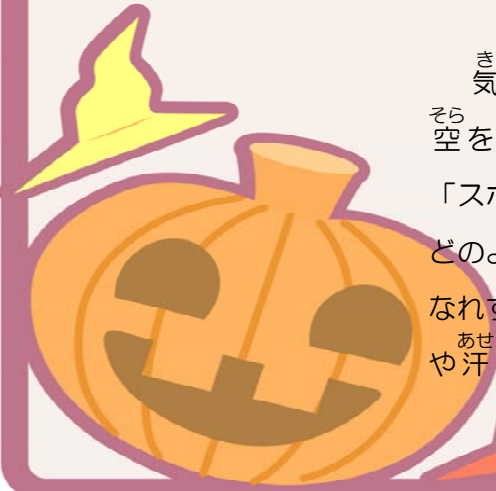
平成23年10月20日

西山小

保健室発行

10月号

No.7



きがつけば少しづつ寒さがまってきました。久しぶりに  
空を見上げたら秋らしい夕日を見ることができました。  
「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」…みなさんは  
どのような秋を楽しみますか？10月は、からだはまだ寒さになれず、かぜをひきやすい時期でもあります。衣服の調節  
や汗の対策にも気をつけて、元気にがんばりましょう。

## 今月の保健目標は

# 目を大切にしましょう ですよ！



みなさんの目、元気ですか？目にやさしい生活を心がけましょう。

まえがみなが、だいじょうぶ  
前髪の長さ、大丈夫？



かみの毛が目に入ると眼球に傷をつけ、目の病気にかけやすくなります。髪の毛を短く切ったり結んだり、ピンでとめられるといいですね。

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| <p>しせいよく<br/>姿勢よく</p>    | <p>へやあか<br/>部屋を明るく</p>     |
| <p>すきら<br/>好き嫌いなく食べる</p> | <p>テレビ・ゲームは<br/>時間を決めて</p> |

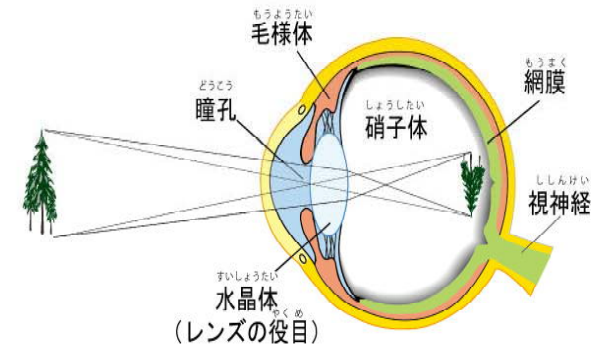
## ときどき遠くのものを見るようにしましょう



勉強や読書、テレビ、ゲームなど、私たちの生活は近くのものを見る機会が多く、毛様体筋はいつも緊張しているので疲れてしまいます。ときどき遠くを見るようにすると、毛様体筋の緊張が解け、目の疲れをとる効果があります。

私たちの目は、光が網膜の上に像を写し出すようにピントを調節しています。

- ピントを合わせるために、毛様体筋が水晶体の厚さを調節しています。
- 近くのものを見る時・・・水晶体を厚くする→毛様体筋が緊張
  - 遠くのものを見る時・・・水晶体をうすくする→毛様体筋がゆるむ



# かぜ・インフルエンザ

●えいよう ●ろんどう ●ずいみん が大事！

ひごろから、体調をととのえておきましょう

はやく 早めの予防

こまめに 手洗い・うがいをしましょう

ひとごみはなるべくさげましょう

せおん 気温にあった服を着よう

ねつ 熱っぽいときは、体温をはかってみましょう

たいおん 体温が38度以上あるときは、インフルエンザかも。早めにお医者さんへ！

保護者の皆様へ

大きなケガや体調不良もなく、無事に運動会を終えることができました。ありがとうございました。これからも「はやね・はやおき・あさごはん」を合い言葉に海星中学校区で生活リズムについてチェックを実施していきます。生活を振り返ることで「健康」に対して関心をもてたらと考えています。  
また、だんだんと寒さも増し、体調不良や風邪やインフルエンザなど流行しやすい時期になりました。ご家庭でも朝の健康観察をお願いします。