

# のびのび



平成23年10月25日(火)

鳥丸小学校 保健室

No.15

コスモス、紅葉、高い空。みんなは、どんな秋を見つけましたか？最近「寒いよ～」と言いながら体を小さく丸めて歩く子どもたちの姿をよく見ます。一気に深まっていく秋に体もビックリしているのかな？朝夕寒くても、昼の日差しは夏のように暑い日もありますね。標準服も更衣期間に入っているので、上手に服装を調節して体調を崩さないようにしましょう。

10月の保健目標は「目を大切にしよう。」でした。

学校では、視力低下の気になる子どもには休み時間などに、視力検査を行いました。どの学級も少人数ということもあり黒板が見えないということはないようですが、視力が低下してくると授業中のテレビの画面の字が読みにくく感じることもあるようです。

おさんのお家での様子はどうでしょうか？宿題をしているとき机に目が近くなっていたり、薄暗い場所で学習をしたりしていませんか？また、目をしかめるなど気になる様子があるようでしたら、早めに眼科を受診することをオススメします。

## ☆ テレビ・パソコンの画面

- ・テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

## ☆ 積極的に休憩しよう

- ・情報の80%は目から入ってくると言われています。マッサージする、夜遠くの星をながめるなど目を積極的にリラックスさせてあげよう。

正しい姿勢で机に向かう



保健室前に、目の仕組みについて掲示をしました。

- ・目には水晶体といってメガネのレンズのようなものがある、そのレンズが厚さを変えることで遠くの物や近くの物を見ることができる。

- ・目の中には、網膜という膜があって、それが光を感じて脳に伝える。など目の働きを書いています。

体って不思議！目ってすごい！普段は気づかないけど、私たちの目はすごい働きをしているんですね！

階段の掲示板上には、「目を大切にしている人12人にききました」というタイトルで、スポーツ選手や色々な職業の人にインタビュー形式で「あなたの目はどうしてよく見えるの？」の質問に答えてもらい、コメントを読むことで子どもたちも普段から気をつけることがたくさんあることに気づけるような掲示物を作りました。





# し め いぶつ はい おうきゅうしよち 知っておこう！目に異物が入ったときの応急処置

目はとっても  
だいじ  
大事♡

涙で自然にとれなくても、こするのは禁物です。洗面器などにためたきれいな水に顔を付けて水中でまばたきするか、流水ですすぎます。

## まばたきでとれる場合

- ・ 数回まばたきをして涙で洗い流す。痛みや違和感が強い場合はこの方法はしない。

## 小さなゴミの場合

- ・ 湿らせた綿棒やガーゼ、ハンカチなどの先でそっと触れ、ゴミを付着させてとる。

## 水で洗い流せる場合

- ・ 洗面器に顔を付けて水中でまばたきする。
- ・ 顔を横向きにして、流水ですすぐ。

※ 油類、洗剤の原液、農薬その他の化学薬品が目に入ったら、入った側の目を下にして流水で10分以上すすいでから眼科へ。

## 水で洗い流せない場合

- ・ 目を突いたときや、眼球に異物が刺さっているときは、水で流さず、目をガーゼなどでおおって直接触れないようにし、急いで眼科へ。



## 28日は秋の1日遠足！～串木野海上保安部、長崎鼻公園♡～

楽しみにしていた秋の1日遠足が近づいてきました。当日は風邪などひいて体調を崩さないように今から気を付けて過ごしましょうね。早ね・早起き・朝ごはんをしっかり実行しよう！



### ○ 乗り物に酔いやすい人は・・・

- ☆ 学校からはバスで移動します。移動時間は1時間くらいです。乗り物に酔いやすい人は、酔い止めの薬を飲んでみましょう。(帰りの分も用意しておくとう安心ですね)

### ○ ケガをしない行動をしよう

- ☆ 心がウキウキはずむのは良いけれど、嬉しすぎて走り回ったり遊具や遊びに夢中でケガをしないようにしましょう。他の小学校のお友達も来ます。ゆずり合いの心を持ちましょう。

### ○ トイレはがまんしないで

- ☆ 移動時間が長いのでバスに乗る前などには、がまんしないでトイレに行きましょう。

