

# ほけんだより10月

平成30年10月1日 調布市立第三小学校 保健室

## 急なあつさ・さむさに注意！！

あついあつい夏がおわり、涼しさがかんじられる秋になりました。これからさらに気温は下がります。特に朝や夕方にはさむいと感じられるくらいの日が出てきます。その一方で、昼間は急に気温が上がることもあるかもしれません。「ぬぐ」「きる」がしやすい服そうと、天気予報チェックで上手に秋をすごしましょう。

いま、あつい？ さむい？



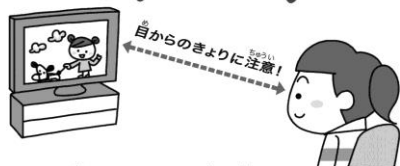
## 10月のほけん目標

### 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10がふたつ並ぶ日が「目の愛護デー」となりました

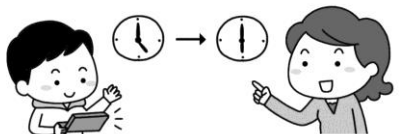
## 目Q健康Qのために心がけたいこと



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

### 黒板の字読めるかな？

A: 1.0以上  
一番後ろからでも黒板の字が見える

B: 0.7~0.9  
まん中より後ろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C: 0.3~0.6  
まん中より前で、小さな文字は半分くらいしか見えない

D: 0.2以下  
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

まえがみが目にかかる、目がズツいたり、つかれる原因になります。

おうちの人と相談して、きってもらったり、ピンでとめたりしましょう。

また黒板の字が見えづらくなつたと感じたら、おうちの人や先生に言ってください。

保健室で視力をはかったり、眼科を受診してメガネをつくってかけたほうがよいか相談することができます。

一生使う目です。大切にしましょう。



### 保護者の方へ

○お子さんの眼の様子で以下のような様子はありますか？



片目だけでみる



目を細めてみる



頭を傾けてみる



テレビに近づいてみる

視力低下のサインかもしれません。このような様子がみられましたら眼科の受診をお勧めします。

○朝夕、日々の気温差の高低のせいか、風邪ひきさんが多くみられます。症状は、発熱、鼻水、鼻づまり、咳などです。また、溶連菌にかかった児童も数名います。感染症の予防方法は、やはり手洗いです。今後、児童へも手洗い方法について啓発をおこなってまいります。おうちでも声かけていただけたらとたすかります。

ご協力よろしくおねがいします



10月15日は  
世界手洗いの日