



桜小学校
保健室
H25.10.8

秋はおいしいものがたくさん採れる実りの季節。みなさんは、この秋、どんな収穫を手をしたいですか？ 秋という文字には、「年月」「大切なとき」という意味もあるとのこと。行事が多く、毎日があっという間に過ぎていきますが、どの一日も「大切なとき」！ そんな気持ちで一日一日を過ごせるといいですね。



10月10日は「目を丸くする」「目を三角にする」「目を細める」「目が充血している」「目の下にクマがある」など、目には心の中の様子だけではなく、からだの調子も現れやすいです。毎日、鏡の前で「目」もチェック！！ いつもキラキラ輝く健康で優しい形の「目」でいられますように。



目は、守られている

- まつ毛：片方に約650本
汗が目に入るのを防ぎます。
- まぶた：厚さ約0.1ミリ
目を保護するカバーの役目をしています。
- まつ毛：上は約150~200本
下は約70~100本
ゴミやほこりが入るのを防ぎ、強い光をさげります。
- 涙：1日に目薬20滴分
目の表面の乾燥を防ぎ、細菌などの感染から目を守ります。
角膜に酸素や栄養を届けています。



視力検査の結果がAやBで、黒板の文字など遠くはよく見えていても、教科書やノートなど、近くがぼやけて見えにくいこともあります。

- こんなときは、眼医者さんに相談を。
- ▲ 黒板の文字がぼやけて見える
 - ▲ 教科書やノートの文字が見えにくい
 - ▲ 本を読んだり、勉強したりしているときよく頭が痛くなる

うんちはためないで！ 毎朝うんち、すっきり作戦！！

9月11日の1回目回虫卵検査（検便）の提出数は275件と全校児童の約半数でした。みなさんは、毎朝うんちが出ていますか？

腹痛で保健室にくる人の中には、「何日もうんちが出ない」という人も多くみられます。

毎朝うんちを出すためには

- ◎ 早起きをする（6時30分までに）
- ◎ 起きてすぐ、水や牛乳を飲む
- ◎ 朝ごはんをしっかり食べる
- ◎ 朝食後、5分間トイレでふんばるを繰り返す



【うんちが出やすくなる食べ物】
海藻・いも・豆・きのこ・野菜・果物など

桜小 むし歯0まで
あと 1人
(10月4日現在)
※5月の歯科検診でむし歯が見つかった人は 1人でした

黒板の字 読めるかな？

A：1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

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

C：0.3~0.6
まん中より前でも、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



自にやさしい生活をしていますか？

STOP
テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。

正しい姿勢で勉強している。

部屋の照明は、適度な明るさにしている。

好き嫌いをなく、バランスのよい食事をとっている。

睡眠時間をしっかりとっている。

目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。

時々、遠くをながめることがある。