

令和 6年 9月30日
練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志
養護教諭 中出 亮子

ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。

でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？
10月10日は「目の愛護デー」。どうぞゆっくりと目を休ませる時間も大切にしてみてください。



10月の保健目標 目を大切にしよう

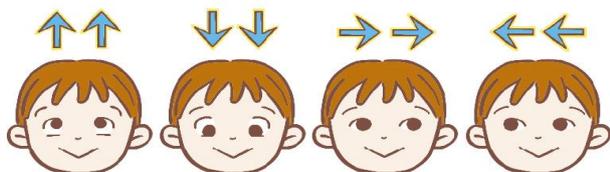
目に優しい生活のポイント！

- ☆ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう。
- ☆部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね。
- ☆目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう。
- ☆しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう。

目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままですと、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



（お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ）

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

薬を飲み忘れたら...

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分飲む」のはいけません。

2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。



もし飲むのを忘れてしまったら？

飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくとう安心です。

薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。



けかに注意！けかをふせぐためには...

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動かせません。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



運動会に向けての練習が始まり体を動かす機会が増えると、保健室への来室者数も増えてきます。大きな事故を防ぐために普段から自分にもできることを確認しておきましょう。