

ほけんだより



令和4年10月3日(月)
練馬区立大泉東小学校
校長 垣崎 晃
養護教諭 馬淵 景子

10月の保健目標「目を大切にしよう」

朝晩は肌寒さを感じる日も多くなり、いよいよ秋本番となりました。体調を崩さないように、気温に合わせて調節できる服装を心がけましょう。先日行った歯科検診で、むし歯などがみつかった人には結果のお知らせを配付しています。配られた人は早めに歯医者さんで診てもらいましょう。それから、『発育の様子』も配付しました。1学期からの体の成長をおうちの人と確かめましょう。



10月10日は目の愛護デーです。

「目の愛護デー」とは、目の健康や病気の予防について呼びかけられる日です。10.10を横にすると、目とまゆ毛に見えるので10月10日としています。みなさんは、下にあるような目の症状を感じていませんか。当てはまるものがある人は、目が疲れているのかもしれませんが。ゲーム機やスマホなどのデジタル機器の使い方を見直したり、目の疲れをやわらげる工夫をしたりして目の健康を守りましょう。

重い 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする

目のあたりを蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、温めることで目のあたりの血めぐりが良くなると、涙に含まれる油が増えて、目がうるおいます。



近くを見るときは目の筋肉は緊張しています。ときどき遠くを見て、筋肉を休ませてあげましょう。勉強などの合間には、景色をながめて休けいすると良いです。



～目の疲れをやわらげよう～

デジタル機器の画面に夢中になると、まばたきの回数が減ります。まばたきをしないと涙が十分にいきわたらず、ドライアイになることもあります。意識してまばたきを増やしましょう。



みなさんが起きてから、目はずっと働いています。しっかり睡眠をとって、目を休めましょう。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科に相談しましょう。

