



平成 29 年 10 月 3 日  
練馬区立 八坂小学校  
ほけんしつ

# ほけんだより



先週は天候にも恵まれた運動会でした。夏休み明けからみなさんが一生懸命練習した成果が十分に発揮されていました。全学年素晴らしい演技でした。この運動会で得た力をこれからの毎日の学校生活に活かせることを願っています。

過ごしやすい季節になりました。朝と夜の寒暖差が出てきて体調をくずしている人も多くみられます。特に高熱、水ぼうそう、おたふくかぜでお休みする人が増えています。少しでも体調が悪いと感じたら病院へ受診しましょう。衣服の調整や手洗い・うがいをしっかりして体調管理をしましょう。



## 秋の歯科検診があります

日にち：10月11日（水）

対象：全学年

☆当日の朝は、歯みがきをしっかりとできてください。

☆「よい歯バッチ」は12月までに治療を終えた人に配ります。それ以降は配布しません。

## 4.5年生 色覚検査があります

10月5日（木）・・・4-1

10月12日（木）・・・4-2

10月16日（月）・・・4-3

10月17日（火）・・・5-1

10月19日（木）・・・5-2

色覚検査は、今年は4.5年生が対象です。他学年も、来年度以降、在学中に全学年の希望者が受けられるようになっています。

## 4年生 歯科指導があります

日にち：10月27日（金）

光が丘保健相談所より歯科衛生士さんが来校し、クラスごとに指導していただく予定です。持ち物等は、後日プリントを配布するので、当日忘れ物のないように準備してください。



こんな症状はありませんか？  
チェックしてみよう！



- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がしょしょほする | <input type="checkbox"/> 目がまぶしい     |
| <input type="checkbox"/> ほやけて見える   | <input type="checkbox"/> まぶたがぴくぴくする |
| <input type="checkbox"/> 目がかわく     | <input type="checkbox"/> 首や肩がこりやすい  |
| <input type="checkbox"/> 目やにがでる    | <input type="checkbox"/> 頭が重い、痛い    |
| <input type="checkbox"/> 涙がでる      |                                     |
| <input type="checkbox"/> 目が赤くなる    |                                     |

# 10月10日は目の愛護デー



チェックがついたひとは  
目にやさしくしてね▼

## 目をたいせつに！！

●本を読んだり、勉強するときは  
部屋をあかるくしよう！



●前髪が長い人はピンでとめよう



●たっぷりすいみんをとろう



●ゲームやスマホは時間を決めましょう



●栄養バランスを考えてたべよう



### 目のまわりをみてみよう！

まぶた

- まばたきで目になみだをいきわたらせます。
- しげきがあると反射的に  
とじて目を守ります

まゆげ

- 目にあせがはいるのをふせいでくれます

なみだ

- 目のかんそうをふせぎます
- 目にえいようをとどけています
- ばいきんなどのかんせんから目をまもっています。

まつげ

- ゴミがはいるのをふせぎます
- つよいひかりをさえぎります



### ゲームをしすぎちゃいけないの？

近くをずっとみていると目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなりどんどん近くしか見えなようになります。これが近視です。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてください。

### ものもらいに気をつけよう！

まぶたが赤くはれて、しこりができていたら、ものもらい（麦粒腫）かもしれません。ものもらいは、まつげの根元にばい菌が感染して起きるもので、目薬などで治療します。痛みがあったら、手でこすったり、触ったりしないように注意してください。眼科に行き、見てもらいましょう。