



豊橋市立岩西小学校

保健室

R7. 10. 22

あさはん すず あき かん きせつ  
朝晩が涼しくなり、秋を感じる季節となりました。  
あき といえは、どくしょ あき あき しょくよく  
秋といえば、読書の秋やスポーツの秋、食欲  
あき げいじゅつ あき  
の秋、芸術の秋など、いろいろなことにチャレンジするのよい季節ですね。

いっぽう たいちよう きせつ  
一方で、体調をくずしやすい季節でもあります。  
あき たの あき せいかつしゅうかん ととの  
秋を楽しみながら、生活習慣を整えて、  
たいちようかんり おこな  
体調管理をしっかりと行いましょう。



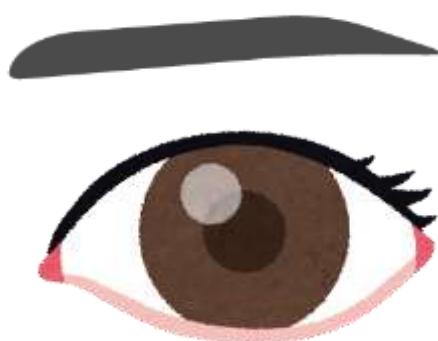
## はたら どんな働きをしているのかな？

### まゆげ

おでこから流れる汗が目に入る  
のを防ぐ。

### ひとみ

目にに入る光の量を調整する。



### まぶた

ときめとまも  
とっさの時に、目を閉じて守る。

### まつげ

めにゴミやホコリが入るのを防ぐ。

たいせつ め  
大切な目をサポート！ なみだ のはたらき



## みんなの目、大切にできていますか？

目に涙を行き渡らせる役目をしているのがまばたきです。ゲームやスマホなどに夢中になると、まばたきの回数が減って目が乾燥してしまうので、使いすぎには注意しましょう。

こんなことはないかな？  
チェックしてみよう！

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 自がかわく
- 白目が赤くなる
- 自やにが出る
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い・痛い



目からの  
SOS！

## 目にやさしい生活をしましょう

- ① 勉強やゲーム、テレビを見るときは、よい姿勢で、物と目の距離は30cm以上離す。(頭や手で影を作らないようにする。)
- ② テレビを見るときは、部屋を明るくして画面から2メートル以上離れる。
- ③ テレビやゲーム、スマートフォンは、ねる2時間前までにやめる。
- ④ 1時間テレビやゲームなどで目を使ったたら、15分休める。(遠くを見るなど)
- ⑤ しっかり睡眠をとる。

## 11月6日に歯科二次検診があります

11月6日(木)9:00～歯科二次検診を実施します。6月の歯科検診でCO・GO(むし歯になりそうな歯・歯肉炎になりそうな歯茎)があり、受診報告書をまだ提出していない人が対象となります。

- すでに受診したが受診報告書を出していない人は、提出をお願いします。
  - 歯科二次検診の対象者には、後日プリントでお知らせします。プリント配付後、11月6日までに歯科医を受診した場合は、担任にお知らせください。
- ※ 悪化を防ぐためにも、早めに専門医で診てもらいましょう。

### ＜おうちの方・園の先生方へ＞

秋は、朝夕と昼間との気温差が大きいため、からだの調子をくずしやすくなります。気温の変化に合わせて服装が調節できるよう、脱ぎ着のしやすい上着を着せて登校させてください。また、朝から体調がすぐれない場合には、一度体温を測ってから登校させてください。その際、ご心配な点については、連絡帳にて担任へお知らせください。

ご協力よろしくお願ひいたします。

